

## प्रकाशकीय

आज देग म हिसासमय प्रवृत्तिया बढ रही है। आए दिन आगजनी, तीडपोट व सुटमार प समाचार मुनने को मिल रहे हैं। जन-मानस में क्यारिक अस्मिरता एवं अनुगार निनता लिला होती हैं। इसना मुस्य गारण है, विस्त पुत्तियों पी एवाप्रता ना न होना। आज का मानना अटर गारा है, वह पाति में लिस पुत्तियों ना न होना। आज का मानना अटर गारा है, वह पाति में लिस पुत्तिम साधनों को अधीय म लाता है कि तु क्षा साधनों से उसका मन और भी अपान होना जा रहा है। योग आज के स्थारण कर आप ते जीवन की नविधिक महत्वपूर्ण आवश्यकता है, इस यान का अनुभय योग न प्रयागों द्वारा साध्योधी राजिमती जी व साविध्य म प्रस्था कर से पात्र गया गया। साध्योधी न प्राचीग याम-बद्धियों से महत्वपूर्ण का व्यवस्था तिया गया। साध्योधी न प्राचीग याम-बद्धियों से महत्वपूर्ण का विधिक्त से मिल योग प्रयागियों की गत्र में योग प्रसूत उत्स्थ उत्तर प्रवचन म ही नहीं अतितु सत्य दिन चर्ची में योग प्रसूत उत्स्थ एवं तोग्यता की मन्द लिया देनी है। युग्यमान जावार्य्यी मुल्मी द्वारा निर्धारित पार निकारों में आप मामना निकार की व्यवस्थारिया रह चुकी है। योग-माधिका व क्या में आपने निकार विकार है।

विष्ठते दावर्षी माजवपुर का शतक पुरची महिलाओं सुवर्षी सथा पुरुतिया न योग का अनुमृत स्थानों का प्रतिपण प्राप्त िया तथा धारी दिक एव मानीक व्याधियों मा मुख्ति पायी । गवसुक में सादरी भी का प्रवास जवपुर के लिया बरदात रहकर था। इस बरदान की एतिहासिक उत्तरिक्या समाधारण थी। इस आवाय प्रवर के प्रति प्रदानत है जितक सनुष्ठहरू कुम सह मुख्यसर प्राप्त हो सका।



### *आशीर्वचन*

मोग-विद्या भारतीय विद्याओं की अप्रतिम उपलिख है। या यह वहां जा सकता है कि यह अप्रतिम उपलिख वा सामन है। सामन वे साम मामना वो अनिवायता है। सामनाहीन सामन साम्य की सप्रास्ति म सदाम नहीं हो सकता । याग विद्या आरम विद्या का एवं अग है। इसकी अनिम परगाविति समाधि है। दारीर, रेट्रिय मन और प्रापो का अविवर समाधान मनाधि वो परिपूणता है। समाधि की न्यिति म सक्ष प्रविक्तों है जी परम्परा हुट जाती है। उत्ताप समाध्त हो जा। है। महजता यहती है और अप्रमाद सम्जाता है।

जन मापना पद्धति समाधि व अमीरमु माधनो को सही रिणा द मतनी है। जन लामभी में यन तज एम सख विविध है। उनका स्वय-रियत समाचया माधना व होन में नवा आसोद विविध सुर्धात समाचया स्वयान है। इस बार दिल्टा म अध्यातम माधना व के माधित हो। प्रयोग मुन्ना ने इन दिता में नई मम्मावनाओं को जाम दिया है। हुमारे सम्माय व अवक माधु-साध्विया इन ममावनाओं वो गिनिगोल बनान में सल्पन है। साध्वी गिजमनी उनमें एवं है। यह वेवल योगविधा की अध्यानी हो नहीं वि तु उनक प्रयोगों म सवत सलम नी है सारना मित्रन है। माध्यी राजिनी अधन अध्यान जीर अनुभां के योग से "योग की प्रथम विराग नामक पाय नैयार विया है। प्रमृतन हनि यान दिया के जिलामु साध्यों नी उनकी गति म प्रेरणा है हमी आगा के साथ

अशुक्त विहार नद्द दि<sup>™</sup>ी 24 जुन 1974 धाचार्यं तुलमी

MANNA LAL SODRANA SUPATA HOUSE D-32, SUDIA SH MARG "C'-SCHEME JAIPUR-1 (RAJ)



## दो शब्द

भंगी ने गौनम ने पूछा — गौनम ! घोर मिलवा प्रज्यमित हो रही है जो शरार में रहती हुई मुद्राच को बता रही है उन्हें सुमने कसे युभाया ? गौनम न कहा — महानेफ में उरान्त निमस से सब बता य उत्तम बन सेकर में उन्हें गीवना रहा हू। वे गीवा हुई मॉलवा मुक्ते नहीं बताये।

धन्ति क्या है धौर जल क्या है'--यह पूछन पर गौतम ने नहा--

क्याया को समित कहा गया है। धून भील सौर तप यह जल हैं। धूत को भारा स साहत किए जान पर निस्तेक बना हुई वे (समितमा) मुक्ते नहीं जलाती।

करी ने दूसरा प्रश्न किया - यह माहिसक स्वयनर दुःट प्रश्व दौड रहा है। गौतम ! तुम उस पर चड़े हुए हो। बहु तुन्हें उत्पाय म का नहीं से जाता ?

गौतम सार---मैंन इस स्पृत की लगाम ता बाय निया है। यह जब उपान की भारदोड़ना है तब मैं इस पर रोकलगा दना हु। इसलिए मरा मेश्व उपाग का नहीं जाता माल सही चलना है।

मध्य क्या है-यह पूछन पर गीनम न कहा-

यह जा शाहीं नव मयवर कुण पान बोब रहा है वह मन है। उन मैं भना भानि पानते प्रभीत रखता हूं। यम शिशा व द्वारा वह उनमें जाति वा पान हो स्पा है।

क्याय की भ्रांन को बुभार क्या भ्रोग मन का समाहित कर लगा साथना है। यहां यांच है। प्रस्तुत सवान स इस साथना के बाद मार्च पनित हात है—

1 धुन 3 नर 2 दीन 4 यम दिना।

यनित्य संगरमा, एव-व सम्यन्त्र सामि सावताया वा निवर सन्तराम बण्जा तर्वते ।

व्यक्ति। सन्य यात्रीय ब्रह्माच्य याण्टिक् ग्रीट स्वर वा स्विट ग्रन्थास करता कीत है।



### भ्रपनी ओर से

साज से करोड नी बय पूर सावाययी देहती म वातुमांत किता रहे थ । एक निय सायु-साण्यियों की सम्मिन्द मोध्ये धायोजित हुई विसय सामान्य उत्तरित कारण समन प्रकार वर्षा वर्षी कारण समन प्रकार वर्षा वर्षी कारण समन प्रकार वर्षा वर्षी कारण समन प्रकार करना सादयोग धीय स्ववन्य की तर्षु वर्षा वर करना सम्मत 6 वर्षीय्या में धीर स्वेत वरते हुए व्याद्म स्ववन्या की ने सुरून यत करना सम्मत 6 वर्षीय्या में धीर स्वेत वरते हुए व्याद्म स्ववन्या का निरंतन दिया । साथ साथन कहा जिस पर्याप्ति कम (गरीर रचना) ते हमारा धीवन सारम होता है उसी निर्याप्ति कम से यदि उन के साम विस्तार करते मुख्य का सित्यों का उपयान विस्ता वाए ता सम्मत है मानव क्य प्रति—ने द (पाँवर हावता) कर नाए। साववन्य होता है वर्षीपित-वार्य वर हुए सिता वाए। यह हुयी पुस्तक रचना की बात ।

इस पुरान म प्यांजि-भोग व धन्यांत राज्योग हरुयोग तम योग माता यान मात्र हमात्र हमात्र प्रमान स्थान हमात्र पर्वा हमात्र पर्वा हमात्र प्रमान स्थान हमात्र पर्वा हमात्र पर्वा हमात्र मात्र मात्र मात्र मात्र हमात्र पर्वा हमात्र पर्वा हमात्र मात्र मात्र



# अनुक्रम

🛘 विषय प्रवेश		1-6
साधना का घाषार वराग्य	3	
जन योग	4	
1 माहार गुडि		7-23
ब्राहार घौर स्वास्थ्य	9	
<b>म्द्र धाहार</b>	10	
साधर ना बाहार	12	
धाहार भौर उदर मुद्धि	14	
ৰাব বিদৰন বিমা	15	
उन्द शोधन तिया	15	
उन्र बहुद्धि व कारण	16	
धमयम रोग का कारत	17	
वाचन घोर प्रसन्तना	18	
तनाव विभवन और बाहार	19	
बाहार पाचन एव स्वर प्रविद्या	20	
मौनाहार स सनाम	21	
2 शरीर गुढि		25-66
शरीर का उपान्यका	27	
शरीर श्रीद व उराय	27	
<b>प्राप्त</b> न	28	
धामना के बकार	31	
(।) मृहय विकास		
(h) स्पून मासन		



घ्यान श्या है ?	125	
न्यान भौर भासन	127	
व्यान और भौन	129	
न्यान भीर जाटक	131	
ध्यान धौर कायोत्मय	133	
भ्यान भीर धारला	140	
44	148	
ध्यान की पृष्ठभूमि	155	
यत शी निवित्तरप धवन्या	161	
भीतर कसे जाए ?	163	
चित्त शुद्धि		165-171
सामन नी दनन्दिनी	167	
दनिक साधना ऋम	170	
दनिक पर्यातीकत	175	
बोलप्रयास के तीन क्य	177	
प्राचान गरल माधना विधियां	179	
शाधना पद्धति भ गमन-योग	181	
स्वाध्याय योग	184	
सवर याग	186	
धक्षाय योग	187	
दनिक धर्मा स ध्यमाद	190	
गाधना व विघन	193	
।≱ <b>ा</b> नुत्रम		195-197
धासना व विष		199-207



योग की प्रथम किरए।



# विषय प्रवेश



#### साधना का श्राधार - वैराग्य

वैराग्य आध्यातम था पूज कर है। बात्स रमण सब बाहते हैं, बिन्यु ब्रिबरफ वी यहां तब पहुँच नहीं होती। जिस त्यांग म बराग्य वी सौरम नहीं वह मात्र वाचिव रगाय है, अन्तस नहीं। हमी आधार पर भगवान महायोग न पारणा ध्यान और समाधि वी पुट्यमून बैराग्य वो माना क्योंन बराग्य के बिना सकत्य जिलामा अस्तुत नहीं होती योग स्वरूप जिलासा वा समाधान है। आत्म रमण स्वरूप जिलासा वा समाधान है।

- । वराग्य
- 2 बारम रमण (बच्चारम)

आवाय रावर व अनुसार साधना वा मून वराग्य है। जिसमें बराग्य मही है, बहु घा तो परमास्मा है अवदा वरमास्म होही ।।सितक है। बिराग्न कानाफि तथा आस्पेत्रम बुद्धि स परित्कात होना है। अनाभोगवर्षा नार्वात्रमा तथा अन्यदाया स्त्री म विवर्गित होन है।

वराध्य महत्रमोत है। यहां में अनव उपभोत घरत है। दाम दम, निनिक्षा दशम नमत्त्व आणि सभी यराध्य व आसिन प्रयोग है। महाबोर जट ममाधि व पता मंत्रदेश । उत्हांत घरा व दशस्य व माधनाथ आस्म बीध चत्रच-वारत्य गविष्य व गमाधात होना चाहिय। जिस बराख संद मुख्यामा गदी निवण्त वह वराध्य ही हुए और हो है।

सा बरास्य का प्रथम साम है। विरामी द्यान होता है। अगाति स सा स्वास्य लाक्यमा है। जिनहीं आस्माना में रस है वह विषयों की दुनिया में नहीं भटकता। विपयोग्तितता में रूप वा बोध नहीं होता। अबोध, अपद का बारण है जह आस्मान रूप या अन्धित है। आस्मान के अभाव में विरामी क्या अस्मी पहींची में उपना गरिता है अह बंदी और आस्मान दोनों परमार एवं दार के पूरव है। बढ़ दानों दसी का द्यित समाधीर पानी की विष्कुत साराण विरामी बेता मकता है के ही यह होनों परमारस यद प्रान्ति में महासमा है। सारमजात के हिए द्याकों क



है। सद्दोर में बारमसाभारतार ने मान ना नाम हो सबर योग और निजरा योग है। सबर योग और निजरा-योग एक दूसरे के पूरक है। सबर थोग क बिना निजरा-योग और निजरा-योग के बिना सबर योग अपूर्ण है। दोना का समुचित योग ही आत्मसाक्षात्कार का हेतु है।

कुछ राताब्दियो तक यही सबर और तप प्रधान माग-व्यवस्था रही। तपोयोग मल-प्रशालन, उर्जा निष्पादन और सचित कर्जाओं व सरदाण का हेतु है। तप के मुख्य बारह प्रकार प्रचलित रहे हैं-

- उपवास से सहर यथानिक निराहार रहन वा १ अनदान-
  - 2 क्रनोदरी- वम लाना, वम योजना, इच्छायें वम वरना तया श्रीय आदि आवेगों का सबम करना।
    - अधि। वरी— अभिष्ठ, आवण्यक्ताओं का स्वल्धीकरण।
  - 4 रसपरिस्थाग-सरम आहार (विगय) वा सयम परना।
  - 5 बायावतन- जासन आनापना आदि से शरीर को वष्ट
  - सहिटम् बनान बाली साधनाए। G प्रतिमरीनता—रद्रिय और मन को अतमुता बनान का
    - वस्पास । र प्रायदिवत्त- आत्म-पवित्रता व लिए दापा का सनापन ।
  - 8 विनय-जष्ट विजय।

  - सवा समयण नन्योग ना व्यवहार। १ वयावृत्त्य-
- 10 स्वाध्याय- सद्दाची का वाचा। रू
- वित्तस्यय का अभ्यामः 11 tara-
- गरीरमन तथा मानीसर तताता व विमाजन 12 व्यहमग-वर अस्याग ।

प्रथम ए बाह्य तपीयाग व प्रशार ह तथा य ए आप्रानर सपीयाम म । यहाँ यह जानना जावरपर है पि रन बार अया की मायबन्धित सम्यामा । म जिन नाव ी निक्ति । वा हिम ब्याय म नीधन रेखात और स्पानरण हाता है।

भगवान महाबार न भी र तिमाण की हर्टिस ए पर्याजिया की ब्याग्या की आर कहा - पौर्यालक (भौतिक) रुक्तिया या यदाय नियमन सप स हाता है। रन मारी हुनी "किया का विकास ही आदन के प्रति



## आहार शुद्धि

माहार भीर स्वास्थ्य
पुद्ध का माहार
सावर का माहार
सावर की राउटार मुद्धि
बात विवनन किया
बदर गोगन किया
बदर माहादि के नारण
सवयन रोग का कारण
पावन भीर माहार
माहार के मनाव



#### झाहार भीर स्वास्थ्य

मानव रारीर की रचना जिंग पम से हुई है, उसम आहार के ग्रहण भीर आत्मीवरण करने के टल पूण बनानिक हैं। आहार, जीवन की प्रयम आवस्यकता है। आहार-पोधन के लिए सबस्या के कुछ प्रयोग अस्यन्त अपि सह केंग्रेस-

> 1 अनशन 3 रम-परिस्याग 2 जनोदारी 4 भिक्षाचरी

याग-माघना न पून प्रणस्त भूमिना या निर्माण होना अनिवाय है। अनगन आदि चारी प्रचोगो न जीवत अभ्यास से घारोरिन धमताए बढनी हैं और सुहट देहाध्यास प्रमण भीज होना है।

धनगत—वयाय विषय और आहार तीनों वा ययाशिक निरोध बरना अनगन अववा उपवान है। वहाँ रिद्या जपल और बासनाओं सं पीडित होनी है वहा नाटी मण्डल पीटिन आहार को पानर भी अस्वस्य तथा रक्ष्नाप (प्रकोर) व कारण विषाक बन जाता है। उपवास सं दायों का निगकरण होना है। दाप निवृत्ति से गरीर करवान, बीयवान तथा प्रकोरन आवशिक पदा करन के थाय बनता है। किम उपवास से हारीरिक और मानित्य चीनया वा गण्डुग्य और नियमन नहीं होना, बह मान ओपवारिक न्यन है आरम-नरट्य का हुतु नहीं है। तस्वन, उपवास गरीर गान नहीं अरिदु निनिधानुद्धि और स्थापूर्ण का

क्रतोहरी—गांव इत्या में बभी बागा तथा नामविह और श्रीन मात्रा बाहार बा बदन करणा। वाल्या में उपमीच्य की परिभागा नव प्रवार है— यात्रवल निन्हारित्या हुविनियाय दश्वादिया निग्रहित अवनोदयम। (जिन बाहार में निल श्राद देव का भाव परा हात्रा हो, उन बाहार वा विशोग—मा, यवा, यम ग परिहार बण्ना।

निसाचरो-(इनि-म प) इसका द्वारा नाम वृक्तिपरिमस्यान है, आहार सना (आरुफि) पर घोर घोर विकार करना ।



करने वे लिए शुद्ध आहार वे सेवन की नितान्त अपना बतायी है। जब तक आहार गुद्धि नहीं होतो तब तक योगिक कियाए भी उद्देश प्राप्ति में उपयोगी विद्ध नहीं होती। इसलिए योग-साधना म शुद्ध आहार, मित प्राहार पौर साहितक आहार रो प्रष्टुग स्थान दिया है यद्ध आहार,

> मिनाहार बिना यस्तु योगारम्म तु कारयेत्। नाना रोगो भवसस्य किचिद्योगो न सिदयित ॥

> > -पेरह सहिता स्तोक-16

-- उचित भोजन न अभाव में योग, रोग नागक नहीं अपितु भयकर रोगों का उत्पादक बन जाता है।

गुढ बाहार से निर्मित धारीर में ही विभिन्न प्रकार के रोगा से मुनाबला बरन की क्षमता रहती है। आधिनक विवित्ना शास्त्र यहता है. गढ़-आहार ही मनुष्य को अपन पानदिक मावों पर विजय प्राप्त करने के योग्य बनाता है। निरतर अगुद्ध आहार व सेवन करन से उदर-अगुद्धि और उदर अगुद्धि से आपान-वायु दूषित होती है। वस्तुन , दूषित पान और अपान ही अधिकां प सारीरिक मानितक और आग तुक रोगों के कारण बनत है। यही वायु-दाप गरीर मन भीर वित्त वृत्तियों को चवल और रुध्य विमुख बरता है। मनुष्य का आहार उसर आधार तथा मात्रिक विचारो और स्वभाषो पर वि ।प प्रमाव हारता है। यह पया मात्र ही नहीं प्रस्यत अनवा मानवोध स्वभाव निर्माण और परिवतन म गुद्ध बाहार एक सप्र प्रयोग रहा है। आज पश्चिमी लोग गुद्ध प्राहार विकित्सा द्वारा विनाप लाम उठा रहे हैं। अभीता में समकर आमुरी कृति वासे सनुष्या और प्राप्ता पर रक्ताव परिवतन व रिए साहितव आहार का प्रयोग दिया गया । मार-मत्तर दिशा व लगातार प्रयोग व बान व लम नित्वण पर पहुंचे हि मानवीय और पानविक वृत्तियों में क रता अहम यना और स्वार्षा पना मसर प्रतिवान अवन विज्ञन और मामिय आहार व कारण ही आता है जबकि बीम प्रतिनन परिन्यितिया की विकलता स और इस प्रतिनात यभानुतम गप्राप्त होती है। स्नाच्य नाइस बात का के कि इस प्रयोग में पर्युष्ठा पर मनुद्र्यां की अल्ला सालिक आलार का अगर जनदी हुआ । उनवा कर-मार म अवस्थित परिवतन था । इमना कारण यह ज्याना है-मनुष्य की भानदारी नाहियो (बिल्त) पर बमवाही नाहियो को अपना मल (सरकार) अधिक जमा हाता है खबकि पशुओं में कवल



पदार्थों का सेवन उपयुक्त है जो सुपाच्य, गाजे, निरामिय रसदार और अनुसेजन हो। सायक जपनी वृत्तियों को मारिप्रत तथा सहज बनाए रपने वाले सहायक पदार्थों ना चुनाव स्प्य करता है। गोता कार ने जिस प्रकार राजसिक और तामसिक भोजनों का क्षणन बरवे साधनाशील मुमुशु वो मावधान विया है उभी प्रकार जन आगमी ने अवमोदय (अल्पाहार), मिताहार, अनुत्तेजन और रस परिस्याग ने प्रति भी साधन को सजग किया है। "म प्रकार के आहार से कम से कम बारीरिक और बौद्धित सतुलन नही विगडता। आपने देशा-विना भोजन निय जादमी नई महीना तक जिदगी का आन द सेता हुआ। मुखपूबर जी सकता है जबकि सतुलित भोजन करने वालाव्यक्ति भी थी<sup>३</sup> ही दिनो म जीवन से निराम हो ररबठ जाता है। प्रकृति विद्याल के अनुसार अमुक प्रकारका भोजन साहितक होता है किस्तु मानवीय प्रकृति साहितक भोजन को असाहितक और असास्त्रिक भोजन को सास्त्रिक रूप में परिवर्गित करने की क्षमता रसकी है। यद्यों जनमापारण के लिए प्राकृतिक गास्तिकता का ही मूल्य है, क्योंकि जनम बाह्य सास्तिकता भरत का बण नहीं होता। इसलिए साधना व प्रारम्भ में समय स्थान महयोग और आत्मवल से पहले आहार ने सम्बाध मे ध्यान देना आवश्यव है। हमारे प्रतिदिन न भोजन से जिस प्रकार सात पातुए और वीय बनता है उसी प्रकार का बनी हुई धातुआं से चर, उत्माह, ब त ध्य-गिक्त, प्रमानता आत्मविदवास, सहिच्छा शक्ति. बोज. धय और गाम्भीय बादि गुणो का उद्भव भी होता है।

हमारी गरीर राजा म महत्य और मिलार रो प्रमुक्त के हैं जिल्ला सारित कराज राजा के लिए भीजा के गूमानिगूम के सहार होते हैं। मानत तुशी की गर्किका जा गरियर और स्थाधित का सहार दटा और पटा गरुवा है उसी प्रकार कर उनके आत्रीर पटा महार है उसी प्रकार का मिला के सहार सारित का मानि हमारी है। मान कार सारिक साहार सारीरिक मानिगित होंगे मिला की सारित मानिगित की सारीरिक मानिगित की सारी मिला की सारित मानिगित की सारी मिला की सारी मिला मानिगित की सारी मिला की सारी मिला मानिगित की सारी मिला मानिगित की सारी मिला मानिगित की सारी मिला मानिगित मानिगित की सारी मिला मानिगित मानिगित की सारी मिला मानिगित मानिगिति मानिगिति मानिगिति मानिगित मानिगित मानिगित मानिगित मानिगित मानिगित मानिगित

बद सरोत में साधन की देग बात का नमरण करा निया जाता उत्पुक्त होगा कि हमारी आमानय की परिचा कर की भावत दिवता कम बोम दानेया कीर मोता में विवता कम अन्याम ज्वान करण वह उदस मुद्धि में उनना ही गरावन गिळ हो सबया। भोजन-युद्धि क गाव-गाव



पूबन मल विस्तुजन ने लिए कुछ । नियमित योगासन भी रिए जाते हैं तानि उदर पीन्या स्वस्य एव त्रियासील बनी गहें। मन गोयन के लिए पूर्वोत्तान, विस्वयोत्तान मयरामन तथा वारिसार ने चार पियाए विसेष साम्रदायन बतायी गयी हैं। इतने लितिष्क लिनिसार जिल्लाम उद्दियान वय, नीलो तथा लोह्ना-व्यायाम आदि भी लव्यन उपयोगी हैं। मल विस्तुजन की त्रिया ने वियमित होने से सी म से नच्ये प्रतिगत बोमारियो से बचा जा सस्ता है। जिस जवयन से लियन नाम जिया जाता है वह मुख दिनों ने बाद निष्म्य होन लगा है जल उसे गितगील तथा बलवान बनाए रलन ने लिए उदर गोयन कियाए विशेष जल्मी है। ये निम्नोष्ठ दी जियाए हैं—

। वानविसजन त्रिया 2 उदर शोधन त्रिया। आचाय प्रवारा देव वे बार्टों मे उनवी विधि इस प्रवार है —

#### द्यात विसंजन विद्या

यह त्रिया प्रात सोनर उठत ही विस्तर पर नी जाती है। पीठ ने सह सीधे सेटनर दोनों मुजाए सारीर न माय मिलानर हयेलिया विस्तर पर रखनर, दोनो परी भी परस्यर मिलानर नातें। धीरे धीरे परों नो उपर उठानर एटिया नो ज्या न साथ मिलान, जिर पुटनों नो धीरे धीरे छाती पर इस प्रनार न जाए नि पट पर महरा दयान पर। अब दोनों हायों ने पुटनों ने अर स आरपार न जानर बाइ आ ने पेनरें। धीरे धीरे परों नो बाविस लात हुए समि पर पणा है। धीरे धीरे परों नो बाविस लात हुए प्राम पर पणा है। धीर धीरे परों नो बाविस लात हुए प्राम पर पणा है। पीठ पर ला आए। गडी प्रनार बाद खोर यह निया न है। बादिम आत समय भुवाओं ना दोला नरें एटियों भी तानत हुए हम प्रनार आये नि पट पर दवान पर। अत से सारीर नो दीरा छोर हैं। इस निया ने मल विस्ता में निनेप मुनमता होती है।

#### उटर शोधन विया

दानो प्रती वा छाती व साथ मिलावर हायो वी अंतृत्विं को आरमार वनके शुक्राओं को सीधा परत हुए बसरों को बाहुओं पर दिवाए। वो निसी को भारत नया शुक्राओं वे बाहुत को और दबाते हुए बिह्या को आदर-बाहुर गीत हैं। गीत दान यस सहा हि धुनाव, बुहुदाव और दुसरे के समार होने पर आए।

बाठिय दूरित पूर्ति मुद्या पयु पित तथा । प्रतिगीत चाति भीषण भव्य योगो विवजयेत ॥

योगी इस प्रवार वा भोजन त्याग द जिसवा पवना वितन हो, जो मत्याणवारी न हो जिसमे दुगाय हो जो अति गरम हो राप्ति वा पका हुआ हो तथा ग्रत्यात ग्रीतन और उस जरु हो।'

भविधि से दिया हुमा भाजन पवन मे भिषक समय सता है। स्वास्प्यविदो ने भोजन वरन की बुख विधिया सुभाई हैं ~

- त'मना मुजीत—माहार करत समय मन माहार म हो रहना चाहिए।
- 2 नातिद्रुतमश्नीयात्—बहुत जल्दी-जल्दी नही गाना चाहिए।
- 3 प्रयम पूजये दलन प्राप्त बाहार को बादर की हिट से देखें।
- 4 निविशिष्त मनमाभुजीत—त्रोध भय पर्णा बादि मनी-भावा में भाजन नहीं बरना चाहिए, बयाब इस स्पिन में बान का सम्यव परिपाद नहीं होता है। कहा भी है -

इट्या, भय त्रोष परिश्तितन, मुख्येन रण्द य निपीहिते । प्रदेष युक्तनच मेध्यमान मान न सम्यम् परिपाक मति ॥

#### भ्रमयम-रोग का कारण

ह्यारा सदय केवन क्वास्प्य-साम नहीं कि जु सबस है। समस स प्राप्त स्वास्प्य सिप्त भीर प्रगतिगील होता है। समस स समाव स सन्द्रवस्त्र स्वास्प्य भी सीम होता रहता है। आधुनिक मनावित बावर दिनी वरतु विशेष को बात, पिन भीर कप कारत नहीं सातने। उनकी हरित स रोग का मूल कारण कोटाणु हैं, जा हमार सारीर में भावन तथा रवाग द्वारा प्रविच्छ हक्तर सोमोश्ति ने बारण बनत है। दाल मेकपणा न स्वताहका यो दवा भीर पित्रकल कम्पत में सकता प्रतिवाद करते हुए सिशा है-रोग का मूल कारण रकत का समुद्धि है। विवाक्त रकत रोग पना करता है। सागरणन्त्रा राज विव्हित के किमान रहे हम हो है। विवाकत पनावी के सारीर से बहिल्दन न होने से रकत द्वित होता है। यहां करा दिस साव विव्हित सिद्धान्त उससे भिन्न और आगे है। सामृत्यों अनुसार प्रार्थिक नैमें को धारमा करते से तथा मानिक वेगों के दागन न नरने से रोग उत्पन्न होते है। मुख्यत राग तार प्रभार के हैं —

1. शारीरिक

3 श्रामन्तुक

2 मानमिक

4. स्वाभाविक

रोग की मूत जड स्नान्तरिक कीय भग, प्रमा सीर ईंग्यों में है। भगवान महावीर के सब्दों में, समता नृप है सीर निषमता दृग्य है। स्वास्थ्य, ममता और मुख तत्त्वत तीनो एक ही है। स्वास्थ्य विभाजित नहीं हो सकता, वह अखण्ड और एक है। शरीर की स्यस्थता मन की प्रसम्नता का कारण है, और मन का स्वस्थता (गम प्रवस्था) अरीर की स्वरथता में सहायक होती है। इन दोनों के असतुलन में रक्त में उवाल श्रीर स्नागुश्रो मे तनाव पदा होता है। यदि उनका मार्गान्तरोकरम् प्रथया विवितीकरम् जैसी विधियों से विलयन नहीं किया जाता है तो गरीर बीमारियों से पीड़ित हो जाता है। मानिमक स्रावेगों से शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति क्षीए होती है। जिससे हमारा गरीर बाहार-परिएमन बीर उत्समं की विया की विधिवत् नही कर सकता । योगशास्त्र के अनुसार शरीर मे (नस-नाडियो) रक्त श्रोर वीयं की जितनी तीव मांग होगी, उतना ही श्राहार श्राहमीकृत हो सकेगा। यदि हम कोव, अहं आदि विकारों से मन को अपवित्र तथा विक्षिप्त नहीं होने दे तो कोधादि जनित रोग उत्पन्न नहीं हो सकते। वस्तुत मन का सयम ही आरोग्य है। यही स्वास्थ्य है। प्राकृतिक चिकित्सक डाक्टर लुईकुने ने कहा है - स्वस्य वह है जिसका चित्त प्रसन्न, शरीर शान्न तथा मन उत्ते जनारहित है।

# पाचन ग्रीर प्रसन्नता

जीवन की परिकल्पना में मानसिक प्रसन्तता बहुत आवश्यक है। प्रसन्त रहने के लिए विशेष प्रकार की सामग्री और अनुक्लताएं अपेक्षित नहीं, किन्तु उसके लिए केवल मन की समावस्था आवश्यक है। जहां मन विषम (विषयासिक्त) होता है वहा वाह्य लगाव (विषयासिक्त) बढ़ता है।

काम, क्रोध, ईर्प्या, भय, घृणा स्रादि मनोविकार मन की खुशी को भग करते हैं। वहुत वार उचित खुराक पाकर भी मनुष्य भ्रतृष्ति का



मानसिक अरवास्थ्य का प्राधार उन्हीं ननायों की अधिकता है। बढ़े हुए तनाव दिल, दिमाग ग्रीर शरीर तीनो मे धमतु नन पैरा मरने है। तनान-उत्पत्ति के मृत्य चार कारण है -

- 1. प्रवृत्तियो की बहुलता
- 3 अत्यधिक परिश्रम
- 2 चिन्ताए तथा मानसिक श्रावेग 4. वाय्-दोप

तनाव भोजन के पचने में बाधक है। जब हम तेज नतकर खाते हैं तव स्नाय, श्वास ग्रीर रनत तीनो चपल होकर शारीरिक तथा मानिक व्यग्रता उत्पन्न करते हैं, धानुए विषम बनती है। माशु के निए विधान है कि वह गोचरी से आने के बाद भोजन ने पूर्व गुछ विश्वाम करे। स्थान पर पहुँचने के तुरन्त बाद चतुर्वि गितिम्तव (सी ण्वासोच्छ्वाम का ध्यान) करने की परम्परा आज भी है। दुष्प्रवृत्ति के प्रायश्चित्त का वास्तविक प्रथं मन की समावस्था ही है जो स्वास ग्रीर मन के ग्रसनुतन (विषमावस्था) में नहीं होती। भगवान महाबीर ने मन की उच्चावच प्रवस्था में भोजन करने का सर्वथा निषेध किया है। ग्रातों में जितनी तीन्न एठन स्नायुगत तनाय

भोजन करने से होती है वैसी कभी-नभी तामसिक श्राहार के सेवन से । नहीं होती । ग्रत शारीरिक तथा मानसिक तनाव के तत्काल बाद कम कम पाँच मिनट तक कायोत्सगं (शिथिलोकरण्) करना चाहिए। तनाव-। सर्जन की प्रक्रिया, कायोत्सर्ग प्रकरण मे देखे।

# श्राहार-पाचन एवं स्वर-प्रित्रया

स्वर-विद्या व्यक्ति के सर्वागीए। विकास मे उपयोगी है। इसके समृचित गम्यास से साधक ग्रखण्ड स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। हमारे शरीर मे तवसे प्रमुख सुपुम्णा नाडी है। यह अगो के श्रादेशो को मन तक पहुँचाती है तथा मस्तिष्क से भी श्रधिक वलवती तथा हमारे शरीर का महत्वपूर्ण कार्यालय है। इससे दो प्रमुख नाडिया निकलती है:-

1. सवेदक नाडी

2 प्रेरक नाडी

सवेदक नाडी-शरीर के विभिन्न भागो से सुपुम्णा में सन्देश लाती है। दूसरी प्रेरक नाडी है, जो सुयुणा के नीचे के किनारे से निकलती है। यह सुपुम्णा का सदेश मासपेशियों में भेजती है। योग-ग्रन्थों में इन्हीं तीनो नाडियों के नाम कमश सुषुम्णा, इडा ग्रीर पिंगला है। इन नाडियो से स्वर का विशेष सम्बन्घ है। नासिका के भीतर से जो श्वास निकलता है

उनका नाम स्वर है। प्रारम्भ म भाहा के वीच म जा स्वान (चक्र) है वहा दवाम का प्रवेग हाता है किर पिछली बक्ताल से होकर नामि तक पहचता है। वहा बुद्ध क्षण रवकर पून लीटकर रधा पर भाता है। यदि स्थिर चित्त हारर उसे पहचान निया जाए ता गुभागुम स्थित आग तुर रोग तया गरीर क्या कहता है इसकी पूर्व मूचना हो सकती है। भाग तुक योमारिया, मानसिव बनन तथा प्रावृतिर-यथाय सकत ग्रीर समाधान का सामाध्य इस स्वर प्रतिया में है। स्वास्थ्य की सुरक्षा के प्रनेक माधन है उनमे भोजन भी एव माधन है। भोजन बच बरना चाहिए, इनवा सामा य विधान यही है-जब भूल सग जाए। बिन्तु स्वर याग के अनुसार भाजन सूय स्वर (पियला) में बरना चाहिए। सूय वा धय है-प्रान्त । जिलवा सीया सम्बाध पाचन विभाग स है। इस स्वर म दवास लने स रवत म तज बा मा बहता है। इहा वी भार से स्वास सीवने स चाद्रमा क समान सहज नीतन प्रभाव धारार पर हाना है। यदि बुछ समय तब लगातार विवला-स्वर चन ता दारीर म भयवर ताप प्रनीत होन लगगा। यनुत बार विना किसी विशय कारण के हाय पर मान तथा तिर जलन लगता है। इस स्थिति म स्वर परिवतन स महन्तिन साभ हाना देशा गया है। भाजन में समय यदि मूय-स्वर सहज चनता है ता ठीवा है हिन्तु भाजन है बार भा भाषा पण्डा तक उसी स्वरंका चात्रू रता जाल ता भाजन कं परि पार म म्यमता हाता है एमा प्राथमत है। मूय-स्वर म विया हथा भोजन गस समा सजील असी अयहर वायुज्य वीमारिया स बनाना है।

यदि व्यास प्रत्यास द्वा नाथी पर चल रहा हा तो उन बाए पण् पर सरकर बदला जा गकता है। त्यद दिख्तन व धौर औ अ य उताय है। मोजन व धार सान को सबक लिए समान उपयोग्ति। वहाँ है। स्वाय प्रश्ति क लिए बाए वरवट सहन का वियान है। याना मूय स्वर से नागें पोया जाता। जलपान क लिए चार्टन्सर उपयुक्त माना गया है। इसो प्रवार मल मूर्व वियान दिया का बरना होगा है। स्वर को प्रति कृतना म दिशा सारी दिस निया का बरना हमारद गाल क स्वृत्वार सनक गामा का निम मण दना है। भारतीय निर्मा मध्य सारा का उनन महार मामा का मध्य साराह पर्दी वनात था।

मामाहार के प्रलाभ

दमम स नह गही कि बाक विदान तथा नाक्टर मुनिगूवक मासाहार

को म्रत्युत्तम सिद्ध करते हैं, परन्तु ज्योन्ज्यो विद्य में दानीपण हो रहें है त्यो-त्यो निरामिप भोजन मनुष्य के निए मधिक उपगोगी पिद्ध हो रहा है। इतना हो नहीं, स्रतेक जोधकर्नाम्ये ने दीर्घ-परीक्षण के बाद मामाहार को मानाीय स्वास्थ्य के निए सर्वया स्रमुपयुक्त नया हानिकारक भौषित किया है।

एक अमेज विद्वान भैगफेउन ने मामाहार में निम्निगिति अवगुगी का उल्लेख तिया है —

- 1 माताहार कामवृत्तियों को उत्ते जित करता है तथा एमंग ध्रप्रा-कृतिक जीवन जीने का शोक होता है।
  - 2. यह सहन शक्ति को कम करता है।
- 3. यह धमनियो श्रीर दूसरे तन्तुश्रो को लचक रहित बनाकर मनुष्य की श्रायु को कम करता है।
- 4. चाहे कितने ही स्वस्थ प्राणी का मास लिया जाय, यह सर्वया ससभव है कि जारीरिक-विष की कुछ न कुछ मात्रा उसमे विद्यमान न हो।
- 5 क्या मारे जाने वाले प्राणों के स्वास्थ्य श्रीर श्रम्वास्थ्य का निर्णंय जनसाधारण कर सकता है विबहुत बार मासाहारी उन्ही वीमारियों से ग्रस्त होता है, ऐसा देखा गया है।

यद्यपि त्राज पिक्तम के अनेक शाकाहार के पक्षपाती लोग भी अण्डो को अपने भोजन मे सिम्मिलत करते है, किन्तु समय आयेगा जब उनको प्रतीत होगा कि शारीरिक और मानसिक उन्नित मे ये मास से भी अधिक हानिकारक है:

श्राज बहुत सारे श्रहिंसा की श्रोट में जीने वाले लोग, निर्जीव श्रण्डों के सेवन में हिंसा नहीं है, यह प्रमाणित करते हैं। उनमें जान पैदा नहीं होने देना हमारा वैज्ञानिक प्रयोग हो सकता है, किन्तु इसमें मानसिक श्रिहंसा-भाव नहीं हैं। इससे वृत्तिया कही मास से श्रिष्टक उत्ते जित होती हैं। यदि कुक्कुट का मास हानिकारक है, उत्ते जक है तो जिस पदार्थ से शरीर बनता है वह दुष्ट प्रभाव क्यों नहीं उत्पन्न करेगा है इसलिए योग-साधक के लिए श्रण्डों का प्रयोग सई या वर्जित है। क्योंकि यह विचारों में गहरी साह्तिकता उत्पन्न नहीं होने देता । मास तथा श्रण्डों के पक्षपाती सबसे बड़ा गुण जो इसमें बताते हैं वह हैं —इसमें प्रोटोन का श्रिष्टक मात्रा

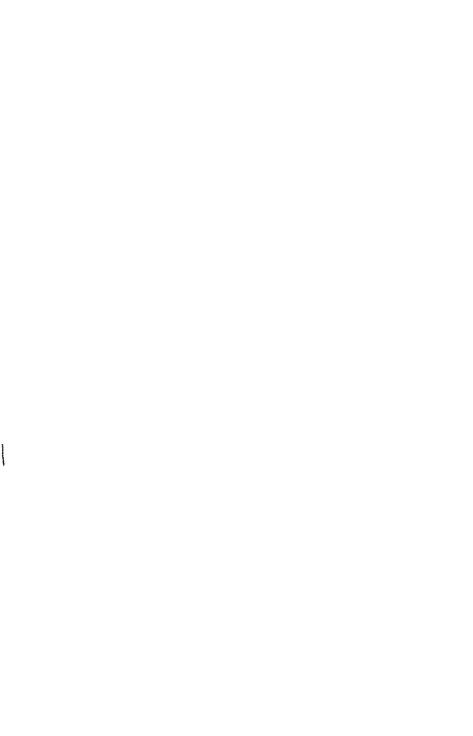
में विद्यमान होना। विन्तु मनुष्य को जितनी मात्रा म प्रोटीन की मात्र स्वकता हात्ती है यह दूध घुत गांक भाजी तथा पत्रा घोर दाला से प्राप्त हो सकती है ऐसा क्यानिका का प्रीम्मत है। धियन प्रोटीन सेवन करन से साम के स्थान पर घलाभ होता है वर्षाक माजव्यक तत्का को बाहर निवालने में स्थय हो गरीर का गांकि का प्रयाग करना वहता है। इसने घतिरिका साम घोर घा जा प्राप्टीन हानिकारन नी है।

इही बारणा स धामागर प्रीर प्रकारो मनुष्य जीवन के लिए प्रस्यात हानिवारक धनुसव करत हुए सारत क प्राचीन योगावायों न इतका निवेध क्या है तथा हुए कर मूल मत, दाल धादि को मानवोध स्वास्थ्य-मुख्या के लिए हिनक करा है। धार जा लाग दिना सोचे समस्य मासाहार की धाद लवक रह के उह चाहिए कि वारोर के धार जो प्रस्तवक है उसका उसकित में सार को साहिबक्ता के इससे धोए न हान दें बकाए ।

### शरीर शुद्धि

मरीर की उपारेवना
मरीर कृद्धि व उपाय
मामन
सामना वे प्रकार
मृद्धा विद्यालय
स्थानना
क्ष्मालय
स्थानमा
स्थानसन
स्थानसन
स्थानसन
स्यालसन
स्थानसन
स्थानसन

निस्मन्ता



#### शरीर की उपादेयता

जीवन को समभने वा अब यह नहीं है कि मन और झारना के सिवाय कि सी ने उपयोगिता न स्वीकार । भारमा से परिजय पान के निये जा कुछ प्राराम के उस रोज को ने जानता भीर उस है प्रति सावधान रहना भी जररों है । एक प्रमु ज ने निरा में कि भीर उस है प्रति सावधान रहना भी जररों है । एक प्रमु ज ने निरा में के प्राप्त को रचना में है।' रचना का मानवाय पिकास में है।' रचना का मानवाय पिकास में है। रचना का मानवाय परिवाद है तो उस धानन कही रचना पर सकता है। जो सोग सारीर जह है भीविव है यह कहकर उसकी वास्तविक्ता से भार प्रति है वे हैं वे क्या सम्प्रति है में यह कहकर उसकी वास्तविक्ता से भार है हैं के क्या सम्प्रति है । स्वाप्त निर्मित के सित हमारा हिट्ट कीण रामात्मक में हो, यह जितना स्वाप्त है जितना हो हो जानी पर स्वाप्त भी महा। बारविविद उस्ता (सामित) प्रता नहीं की जानी यह नवत सातो है। सन्तर के प्रति ज्या सावधानी वर्गी रचा रवा पर्दाधार्मिक स्वय पटती जाम्मी। धनास्थिन का मण, सरीर के प्रति ज्या नहीं हो जानी हो। सन्तर्भ स्वय निर्मा स्वाप्त नहीं, सक्ष्यता है। पुण्वे हुए साग मरोर के प्रति कम सक्ष्य नहीं होन ।

महा तेर जस मरत थ वस स्वस्य नाय । उर्हाने बाय बनेन सव बा विधान विधा उसके पीछ सामन सादि मायाँ व द्वारा रारोर को बच्छ महिन्तु बनाना तथा उसके प्रति निममत्व माथ उदरून बरन वा ही उद्देश या न कि बचन नारीर को पीडा गुल्बान या । यद्यिमाधक को दिला स्कृत संभूनम को सार होनी है। तथारि नमा पहने यह बानना सावन्यन है कि राशा का बच्छमहिन्तु तनावहीन तथा स्वस्य कछ रमा या सकता है तथा उनके जिल बायकरी के कोन योन सप्तान विहान है। बायकरान क्यां जाने में स्वत्ना ने दहे सामन। हेयं तीन नद सावारना निकटन सीर सर्वार में हर कमान साथ बाना है।

### शरीर-पृद्धि के उपाय

ससारी झारमा का धारीर के साथ गाइ सम्बाय है। धारीर निर्माण

रक्त मिलना बन्द हो जाता है तथा वह वहां प्रधिक पहुंचता है, जहां रक्त-चाप के कारण अनेक वीमारियों तो उत्तन्न होने का मौका मिलता है। इसलिये भोजन करने के तुरन्त पहने तथा पीछे किमी प्रकार के मानसिक तथा शारीरिक श्रम के नहीं करने का नियम है। यदि यह असावधानी होती है तो श्रामाशय में पर्याप्त रक्त न पहुंचने के कारण पाचन किया में बडी कठिनाई होती है। श्रत भोजन के पूर्व क्षिणक विश्राम (कायोत्सर्ग कम से कम 25 क्वास का) तथा बाद में व श्रामन में नामिदशंन श्रादि प्रयोग काम में लाये जा सकते हैं।

शारीरिक ताप को एक साथ उम करने मे तया तीव्रता को मन्द करने से शरीर की वहिष्करण ब्रीर ब्रात्मीकरण की शक्ति क्षीण होती है। ब्रासन करते ही स्नान तथा शीतल जल का प्रयोग उमीलिये हानिकारक माना गया है।

शरीर के जिस भाग में उत्तेजना है वहा रक्त ग्रधिक वेग से प्रवाहित होता है। कोध, भय, ईप्या के समय मस्तिष्क के वाल-सूत्रों के उत्तेजित होने से रक्त मस्तिष्क में ग्रधिक जाने लगता है। इसी कारण कोधी मनुष्य का मुख लाल हो जाता है।

मनुष्य प्रवल इच्छा-शक्ति से मन को एकाग्र करके जहा रक्त को ले जाना चाहे, वहा रक्त श्रधिक मात्रा मे जाने लगता है।

रक्त-प्रवाह की समावस्था, शारीरिक स्वस्थता के लिए ही स्रावश्यक हो, ऐसी वात नहीं है, उसकी विपमता में भयकर मानिमक बीमारिया
भी पैदा होती हैं। रक्त सतुलन के विपय में प्राधुनिक शरीर-शास्त्र, मनोविज्ञान तथा योगाचार्यों का दृष्टिकीए समान है। शिथिलीकरए , ग्रन्थिविसर्जन श्रीर कायोत्सगं (शवासन) इन तीनों में शब्द रचना की दृष्टि से
कुछ भिन्नता प्रतीत होती है किन्तु तीनों का श्रथं तथा लाभात्मक निष्पत्तिया
समान है। योगासन हृदय श्रीर फुप्फुसों के रक्तशोधन में सहयोग करते
हैं। शुद्ध रक्त की पूर्ति के लिए शरीर में पर्याप्त प्राग्तवायु को जरूरत
होती है। यदि श्वास-प्रश्वास की गित गहरी श्रीर लम्बी नहीं है तो न
रक्त की शुद्ध होगी न भीतर से विष का निष्कासन होगा श्रीर न
श्रावश्यक श्र गों को रक्त ही प्राप्त होगा। तोझ-श्रम तथा मानिसक
कार्यों की श्रिषकता से हृदय पर गहरा दवाव पडता है, यदि योगासन भी
विना शवासन के लगातार किए जाते हैं तो उनका भी यही परिगाम होता

### ग्रासनों के प्रकार

यान प्रया में वित्तन प्रधानन ग्रांदि विराय प्रधान की घडरणा में रियत होना भाव मानन ने हैं भिष्ठु नगर नाथ गारीरिक तम सानिक हिस्परता तथा स्तुनन का प्रसिद्ध होने में मिनवार है। मानना के मुख्य सिमान है - गारीरावन तथा प्रधानान के दूषर गान्य में के कुछ मानन भीर मूक्ष्म मानन भी कहा जा सकता है। था धानन गारी के क्यन धायवसें को वित्त प्रभावत में कहा जा सकता है। था धानन गारी के क्यन धायवसें को वित्त प्रभावत करता है व गारी गानिक स्वस्थान कहाता है श्रीर जो बरीरगत समस्त सूक्ष्म नसो, शिराग्रों को मृदु तथा रक्त येग को मानसिक स्थिरता के योग्य शान्त करते है वे ध्यानासन कहनाते हैं। श्रासनों से सर्वांगीण जीवन-विकास की भूमिका निर्मित होती है। यद्यपि प्रत्येक राजयोगी ग्रासनों का प्रयोग करता है, किन्तु वह श्रपनो पहुँन में उन्हें एक मात्र सहायक नहीं मानता। तत्त्वत, हठ-योग-विद्या का निक्षण राज-योग की पूर्व-भूमिका के लिये ही हुआ है—"केवल राजयोगाय हठविग्रोपदिदयते"। प्राचीन योगाचार्यों ने श्रासनों के प्रकारों के विषय में बहुत कुछ लिया है। शिव सहिता तथा धेरण्ड सहिता में 32 श्रासन, 15 मुद्राण तथा पाच वधों का उल्लेख है, परन्तु मैंने इस पुस्तक में एक छोटा सा कम प्रस्तुत किया है, जिसमें सात सूक्ष्म-कियाए, ते रह बरीरासन, मात मुद्राण नार ध्यानासन ग्रीर तीन वन्व हैं। जिन स्थूल तथा सूक्ष्म ग्रासनों को इस पुस्तक में स्थान दिया गया है उनकी विधि योग-ग्रयों से समिथत है।

## (1) सूक्ष्म क्रियाएँ

श्रासन-श्रम्यास करने वालो को श्रपनी प्रकृति तथा शारीरिक स्थिति का ज्ञान होना श्रावश्यक है। निम्नोक्त सूक्ष्म क्रियाए, उदर-विकृति के शिकार, वलहोन तथा जो स्थूल श्रासनों का श्रभ्यास नहीं करना चाहते हैं, उनके लिए प्रथम करणोय है। प्रारम्भ मे श्रिवक भासन करने से मल जिखर जाता है। फिर सचित विपाणु शारीरिक दुर्वलता को वढाते है तथा मान-सिक वृत्तियों को चचल करते है, अत प्रारम्भ में सूक्ष्मिक्रयाए श्राधक लाभदायक है।

# गुरु वंदन

ऊर्ध्व वजासन मे बैठ कर अपने आराध्य का ध्यान करते हुए श्वास भरे। मेरुवण्ड सीधा, आखे तथा मुख कोमलता से वन्द, दोनो हाथ परस्पर जुडे हुए मुकुलित अवस्था मे हृदय पर रहे। मन मे आराध्य का ध्यान करते रहे। श्वास सहज अवस्था मे चले। इसके वाद कियाएं प्रारम्भ करे।

# 1. ग्रग्निसार

(ग्रग्निसार—ग्रग्निवधंक क्रिया)

यह उदर शोधक कियाग्रो में से एक है। वजासन में बैठकर श्वास का रेचन किया जाए। दोनो हाथ घुटनो पर इस प्रकार सहजता वे गाय रहि ति अपुष्ठिया मिलो हुयी व गागेर ममस्यिति म हो तथा मेक्दण्ड गीपा रहे। इस स्थिति म उदर का बाहर तथा अ दर वेग पूक्क सनीज एक प्रमारण किया जाये।

जदरसनोचन की यह त्रिया महदण्ड लीओर जितनी अधिर होगो, उतनी ही सामप्रद होगी। इस दौरान द्यार करा रहे। इस प्रक्रिय में, अर्थात रहे हुए दबास की स्थिति में उदर सकोचन व प्रसारण की किया पाप से प्रारम्भ कर क्यार सौतक बढां जा महती है। इसे नीन आइतियों में प्रारम्भ कर इसेर समार खेता जाए।

राभ रप आसन के नियमित अभ्यात से नाभिमण्डर पाचन विभाग भीर आमाणयमन बीमारिया जड ने मिटनी है। रसमे मस्तिष्य वात विकार ना समन होता है तथा अपानवायु गुड होती है।

### 2 उदर-ग्रहन

प्रम्तुत मभी उदर श्रियाओं म बठन यी विधि वास वा रेचन और अधिकाय होन वाल लाम पूर्वोच्ड ही हैं।

दानों हाथो की मुट्टियों जो बाय कर पट को दोनो पान्यों क्ष गृन्द हुए सारेपट को हत्वे दबाद काय गृदरा है। इस सामन स हाथी कहन्य दबाद से आसानाव नानि और पट को वि प रूप संगृदा जाता है।

#### 3 उदर-मदन

दानो हाथो वा दोनो पार्चो पर उपर नीच ग्य नर मार उदर भी धीर धीरे मारिना की जाती है। ग्य शिवण को वस गवस तीत बार दाहराया जाए। मारिक्ष नीचे स उत्तर विनित समय साथ नया उपर स नीचे धीरे धीरे की जाए।

#### 4 उदर-रपन

ाप्ति पर-दानों हाथां वा साम्य प्राप्तः रणार हाथों की ज्ञानियों की बराबर सिमान हुए उन्तर प्राप्तः का विष्य करें। नगरकार काम्यन सामानियों की मति, रक्त-स्वार एवं गार नियन की जिलान निर्मान हाल लगती है।

# 5 यकृत-ग्तीहा मर्वन

वज्ञासन में बैठकर यकुन-एनीता वे पास दोनों हाणों की अमुनियों के चार-चार अग्रचकों से कमशः आगा हो पर्यान हुए महा ह हो जमीन पर लगाएँ। इस स्थिति में कुछ सैकिन्द्र एहार पुनः हाम को भरते हुए पूर्व स्थिति में आएं। उसके बाद इसमें नीने के भाग में इसी प्रकार अंगुलियों का दबाब दिया जाय तथा तीनरी बार भी नहीं हिया अंगुलियों को उससे नीचे रख कर की जाए।

## 6. नाभि-दर्शन

वज्रासन में बैठकर ठुड़ी तो जालंधर बध (कंठ-कूप) में रग कर नाभि की ओर एकाग्र हिंद्ध से देखें। भोजन के बाद इस दिया को करने से पाचन में सहायता मिलती है। यह जिया मानसिक रिथरना के अभ्यास में भी अत्यन्त सहायक सिद्ध हुई है। आंखों के इस प्रकार नाभि पर एकांग्र होकर देखने से नाभि के आस पास के सारे स्नायुओं को प्राण तत्त्व मिलता है। इस प्रकार शारीरिक तथा मानसिक विकार धीरे-धीरे जलने लगते है। इसका अभ्यास तीन मिनिट से धैतीस मिनिट तक कमश्च. बढाया जा सकता है।

# 7 फायोत्सर्ग (शवासन)

कायोत्सगं का शन्दिक अर्थ है—शरीर का त्याग । शरीर के त्याग का अर्थ है, शरीर, प्राण और मन की शिथिलता । चपल-शरीर तथा उभरी हुई सांस मन मे तनाव पैदा करती है । अतः आसन अभ्यास के पूर्व तथा पश्चात् यह आवश्यक है कि हम शरीर, प्राण और मन की गित की सम तथा शान्त करे। इन तीनो की समता का नाम ही कायोत्सर्ग है। शरीर को ढीला करने के लिए किसी वाह्य चेव्टा की आवश्यकता नहीं, केवल मन की प्रेरणा से शरीर के अगो को एक-एक करके कम-पूर्वक शिथल करते जाए । पहले पैरो के अंगूठों की ओर मन को लगाएँ और सकल्प करें कि वे शिथिल हो जाए तथा शिथल हो रहे हैं, ऐसा अनुभव करते हुए किर घुटने और टांगो, कमर और पेट, छाती और पीठ तत्वश्चात् ग्रीवा तक के अवयवो को कमशः शिथल करते जाएं, अंत मे मिस्तिक, जहां कि सवेदनात्मक नाडी-केन्द्र है। जिसे शिथिल करने से पूर्ण शान्ति तथा नियरता होने सगती है। इस प्रकार धरीर तथा मस्तिष्क को पूज निथिल करने के बाद मा को दवास प्रकास की सहज क्रिया पर लगाएँ। इयाम का उपयोग एक पुद्धि के लिए है और प्रकास का विशासकों को गगर से बाहर फॅरने के लिए है किन्तु छोना दवाम गत त्रिया में सहायक नहीं होता अन महरे ब्वास का अध्यास मगिस एका प्रना के लिए किया आ पाहिय। मन की स्थिप और सात करने के लिए सारीर और इवास को नियिल करना अस्पान सावस्यक है।

#### वायोत्सग वरने की विधि

नामोत्सम् सोसी यठी तथा सही तीनों दुराओं मिलया जा सनता है। यही पुरा में नासोत्सम नरते ममन दोनों हाथ पुटनों यो ओर मुन रहत है। पैर मम रेया स तथा दोनों परों में पार आंगुल ना अत्तर हाता है।

वठी मुद्रा मं नायोरसम् करन के लिए पद्मासन, मुखासन तथा निद्धासन म वठ। हाथ पुटनो पर या किसी मुद्रा की स्थिति म रखें।

सोयी मुद्रा में — पीठ पर सोध सट पर, मुजाओं को टांगी की और सीध फराकर, हाथों के तरकों को मुनि पर टिका कर, हाथों को खुलियों को टीला राते हुए परस्पर मिलाकर परों । एटिया को परस्पर मिलाकर परों को दाला राते हुए परस्पर मिलाकर परों को साम लाग के कार्य काए किया की परस्पर मिलाकर परों को साम लाग में तताब कार है। तनाव विश्वतन के पूर्व पर वार रागेर में माना मुनि तताब कारहे। तनाव विश्वतन के पूर्व पर वार रागेर में माना तनाव प्रयस्प पूक्त पदा का वा काल है। क्षा कार पर पूर्व के साम लाग है। कार्य कारा है। पर प्राचा को धीरे धीरे छोडत हुए तनाव मिटाकर मूल स्थिति में कार्याए । यह जुन आवण्यक्तानुसार दोहराय जा महना है। इसन दागेर पर प्राच पराय (दुआहर निकल जाते हैं। यह विविध्नेत्र पर कारहर है। कार्य प्राचित्र पर पर्व विविध्नेत्र पर कारहर है। यह विविध्नेत्र पर कारहर है।

#### बादोत्सम की उपयोगिता

वतमान थुग तनावों का भूग है। इसने जिस गति स मानव भ्रणीत कर रहा है उस गति से मानसिक तनाव भी स बुगरे हूं। इतिन भी कर का सही आकार तनाव-बहुलता है। जिस देश में तनावी का आधियम है, यह देश मानसिक उन्नति कठिनाई में करता है । मनोविद्रतेपकों के अनुमार आज 100 मे से 75 प्रतिश्वत रोग मानसिक है। जब इन रोगो का दवाईयो से इलाज किया जाता है, तब ये दूसरा रूप घारण कर लेते है। कुछ दिनी के बाद रोग के मूल कारण को पहडना भी कठिन हो जाता है। और तो क्या, रोगी को । शिथि श्रीकरण आदि कियाओ पर विश्वास तक नही होता । यह बढ़नी हुई मनोवल की क्षीणता फिर नए तनावो को पैदा करती है । अत. हमे स्वास्थ्य-सुरक्षा तथा मानसोपचार के लिए स्नायविक तनाव-विसर्जन की प्रिक्रया का अभ्यास तत्काल प्रारम्भ कर देना चाहिए । आज विदेशो की सफल चिकित्सापद्धति में कायोत्सगं को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। वहां स्वस्थ व्यक्ति भी अनिवार्यतया इसे करते है। एक बार जापान के सहायक राजदूत आचार्य श्री तुलसी के पास आए। आचार्य श्री ने उनसे पूछा-वया आप कभी कायोत्सर्ग करते है ? उन्होने कहा, हमारे देश मे तो शिथिलीकरण वहुत वर्षों से प्रयोग मे लाया जाता रहा है। अमेरिका तथा जमंनी के विशेपज्ञो ने भी इसका समर्थन किया और वताया कि कायोत्सर्ग के बिना हमारे देश मे जीना भी कठिन है। जापान मे तो आज भी विश्व-विद्यालयों से निकलने वाले वहुत सारे विद्यार्थियों को छ महिने के लिए एकान्त मे रहकर इसका मूर्त अम्यास करना होता है। क्योकि, ऐसा करने से उनके बोद्धिक तनाव तथा मानसिक तनाव विसर्जित होते है। यही कारण है कि वहा के लोग काम करने मे अधिक विश्वास करते है और बोलने नमें कम । शिथिलीकरण से कर्तव्य-शक्ति, अनुशासनवल तथा शरीर-सामर्थ्य वढ़ता है। मानसिक उलभनो से मुक्ति पाने के लिए मनको सरल, स्नायुओं को सबल बनाना आवश्यक है। कायोत्सर्ग इन दोनो अपेक्षाओं का पूरक है। कायोत्सर्ग करते समय मन, इवास की गति पर केन्द्रित अथवा यून्य हो जाना चाहिषे, क्योकि एक विचार, अनेक संस्कारो तथा भावो (कल्पनाओ) को उभारता है, इसलिए प्रारम्भ मे ओम्, सोहम् भौर अहंम् जैसे किसी शब्द को ममतल स्वर मे जपा जा सकता है ताकि वीच मे कोई विकल्प न आए। कमिक विकार के लिए ब्वासो की गिननी भी की जा सकती है। प्राचीन क्रम के अनुसार चतुर्विगतिस्तव, प्रतिक्रमण तथा क्रोध आदि ग्रन्थियों के विमोक्ष के लिए स्वासों की सख्या निर्धारित थों। सौ,दो-सो, तीन सो, पाच सो, तथा हजार तक पहुँचने के बाद ममत्व विसर्जित होने टगता है। "अप्पाण बोसिरामि" का सही अर्थ, शरीर तथा शरीर की प्रवृत्तियों ने प्रति रह ममस्य भागका परिस्थागक रना ही है। वायोसिय भी पूर्णसक्त्रता देह विस्मरण महै। जब तन 'मे हैं यह अह रहता है सब तक आस्मयोध नहीं हो सकता।

नायोरसम वितान समय तक विया जाए, यह एन प्रस्त है। इसका पहला उत्तर नो यह है प्रारम्भ म मन नो जनवान नही चाहिए। जब तन मन लीन न हो तब तन मन नो विभान सुभावो से विधिल नरते जाए। लीन होन ने बाद समय का स्वत क्यान नहीं रहना। मानसिन विश्वाम ने लिए गिधिलीन रण जितना लम्बा निया जाए उनना हो श्रोयस्नर है। यह नम नम 15 मिनिट तेन अवस्य निया जाना नाहिए।

#### कायोत्सम का पल

। मृत्य प्र

जाहम-मान्निध्य

2 गोण पर

व मानसिर-सातुलन एर बौद्धिश विवास

ग नारीरिव-स्वच्छता बाचार्य भद्रशहु न वायोत्मग व पाच नाभ बनाए है---

1 दलच्या व

2 बौद्धिर जन्ता नी गुद्धि

उ मुख-दुव निनि रा

4 शुद्ध भावना ना अभ्यान

5 ध्यान की याग्यना

### स्यूस मासन

### 1 शर्मासन

उदिन बजाना म बठनर दोनों नोहनियों को नामि व द्वार उपद रसत हुय मुटिट्या बद नर उपर का आहं मुद्द नरत हुए आयों पर रख हैं। बद और धीर नमर को आग की आर जुनात हुए गिर का पुत्ती के उपर दाप प्रकार त्या कि मुटिट्या स्नाट नावे सुत आए। हाथ पैर और नदा सीना वा जिनार नर सार उप्टेर का दश का तरह बांध हैं। लाभ—यह आसन हिनया व मधुमेह आदि रोगो का नियारण करता है, पाचन किया मे बृद्धि कर, उदर-वायु श्रीर मोटापा कम करता है। यह



इन्द्रिय-सयम की साधना मे तथा सेक्स-सेन्टर को नियत्रित करके ब्रह्मचर्य-जनित तेजस्विता के दर्द्ध न मे अत्यन्त उपयोगी है।

### 2. गीरक्षासन

विना पैरो को आगे पीछे गित दिये घुटनो को खडा करके पैरों के तलवों को परस्पर मिला दें। श्रव दोनों हाथों की अंगुलियों को पूर्ण रीति से आर पार करके, जुड़े हुए हाथों को दोनों मिले हुए पैरों की अंगु लियों पर टिकादें। दोनों हाथों की तिलयों से पैरों को भीतर की और दवाते हुए, हाथों के अंगूठे मिलाकर, पैरों के अंगूठों के सिरों पर समानां-तर इस प्रकार रखें कि दायां अंगूठा नीचे की ओर रहे।

वैठी मुद्रा मे, वाहुओ को तानकर एडियो को अन्दर की ओर सिकोड कर गुदा से मिला दें। छाती को उपर . उभारे । पृष्ठवश तथा ग्रीवा को ऊपर की ओर तानते हुए सिर को सीधा रखे।

अव जाहुनुओं को तानकर भूमि से सटा दे। इस अवस्था मे भुजाओं को शरीर से मिला कर रखते हुए को हिनयां जितनी पीछे की ओर दवाई जायेंगी उतना ही गहरा प्रभाव पहेगा। लब स्वास छोडते हुए धीरे धीरे गदन को नीचे फुकाए, फिर जुट हुए तट्यो का या जमीन का मस्तक से स्पत्त करें। इस तनी हुई अवस्था म दारीर को जुड धना तक रस्तकर धीरे धीरे स्थानम डीला करत हुए हाथो को छोड दें और पूचवत् सवसन करें।



गौरशासन (स)

साम---न जावन ने बाहु में और टाया की पीनवोषर विशेष जगर परता है। इस प्रकार के जावन पुत्र तथा दिस्य घी प्या पर विशेष प्रमाव डोग्त हुए करी पुत्र के बहुचय की रक्षा करते हैं तथा नयु नकता की दूर करन में नी दिन्य प्रमाव डाल्त है। इसन क्वान-दार तथा माहिक-माव साम्बाधी रोगा का नादा होता है।

#### 3 जानुगीर्वासन

दोनो परो का आगं जसीन पर मीषा प्रशाग । किर बार्ण पर का मोर कर द्वरता तल्या दाहित पर को उर्क (मायर) व समानान्तर कर्ने अब धोर घोर एरी को गुदा का जोर स्व बाए । स्व निया में दाहिता । र जमीन पर सीधा फैला हुआ तथा उसका पंजा श्रागे तना हुआ रहेगा और समकोण की स्थिति वन जाएगी । अब ब्वास होते हुए धीरे-धीरे घड को आगे की ओर फुकाए। मस्तक को दाहिने पैर के घुटने पर लगाए तथा दोनो हाथों से पैर के अपूठों को मजबूती से पकरें। कुछ धाणों तक यही स्थिति रखे। इस अवस्था में ब्वास एका रहेगा। अन्त में वापिस इवास भरते हुए बदन ऊपर उठाकर उसी मुद्रा में यवासन करें।

इसी विधि से दाहिने पैर को मोट कर सम्पूर्ण किया दोहराएं।



जानुशीर्पासन

लाभ—'पश्चिमोत्तान आसन' के सब लाभ इससे प्राप्त होते हैं। रीढ़ की हड़ी की पेशियाँ एव स्नायुओ पर खिचाब पड़ने से उसकी लचक बढ़ती है। कमर के दर्द, विशेपतः साइटिका में लाभ होता है। यह वह आसन है जो अपने लम्बे अभ्यास के बाद कुण्डलिनी जागरण में सहयोग करता है और मेरुदण्ड को सबल बनाता है।

### जानुशीर्षासन की दूसरी विधि-

क्रमश. दाए और वाए पैर को पूववत् फैला कर वाए हाथ से दाएं पैर के अ गूठे को और दाए हाथ के वाए पैर के अ गूठे को पकड़े। सिर को क्रमश. घुटनो पर लगाए तथा एक हाथ पीछे ले जाकर पीठ पर रख दे।

लाम—इस आसन से मानसिक स्थिरता बढ़ती है। गैस-ट्रबल, दर्दे, जुकाम और कब्ज निवारण में यह विशेष लाभकारक है।

### 4 पिंचमोत्तान श्रासन

वंठकर पैरों को सामने सीधा फैलाकर परस्पर मिला दे। फिर दाये पैर का अगूठा दाये हाथ से और वाये पैर का अगूठा वाये हाथ से मजबूती से पकटे। घीरे-घीरे ब्वास का रेचन करके मूलबन्ध और उड्डियान ब्राध लगात्र सिर वो घुटनो पर याम दें। यथासिक स्वास रोवे रह। फिर स्वास भरते हुए ऊपर आ जाए। इस आसा व वई प्रवार हे, त्रमश जनना अभ्याम व रें —



पश्चिमोतान धासन

(व) परो वी वही स्थिति रहे। हाथों से जाह नुओं को पकट । नैप विभि पूदवत् ।

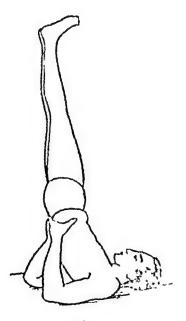


(त) हाथों को न्तना सामन बढायें कि एकी को मजबूती से पकड सर्वें।

(र) पादक्य पश्चिमातान ग्राप्तन



(स) वाध्यवद्य परिचयोत्तान भारत



सर्वोङ्गासन

लाभ—इस आसन का विशेष प्रभाव नुहिलका तथा उप-चुिलकाग्रिन्थयो पर पड़ने के कारण योवन को स्थिर रगने तथा नष्ट हुए योवन को
पुनः प्राप्त करने मे इसका बहुत महत्व है। पृष्ठवंश के मोहरो पर इसके द्वारा
नीचे से ग्रीवा की ओर दवाब पडता है, जिससे नाड़ी केन्द्रो की शक्ति में
बुद्धि होती है। गुक-ग्रिन्थया, गर्भाशय तथा डिम्ब-गिन्थयां भी इससे
प्रभावित होती है। यह स्त्री-पुरुषो की नपुंसकता को दूर करने मे सहायता
करता है और पाचनविभाग को सिक्तय करता है। इससे ब्लड-सवर्यु लेशन
व्यवस्थित होकर दिमाग और दिल को स्वस्थ बनाता है।

### 12 मत्स्यासन

भूमि पर बैठकर दाए पैर को बायी जांघ के ऊपर और बाए पैर को दायी जोघ के ऊपर इम प्रकार रखें कि पैरो के तलवे उदर की ओर और एडिया जांघो के मल में स्थित हो जाए (पद्मासन) । अब पीठ पर लेट कर घीरे-धीरे बाहुओं को नीचे भुकाकर कोहनियों को जमीन पर लगा दें। पून मुद्रा में धीरे घीरे जा हुची को नीचे जमीन पर सगाए । फिर क्या को उत्तर उठाते हुए जिर को नीचे भीतर की भी शीवकर वसस्यत को जितना हो सबै उत्तर उठा है । इस पूरावान की भवस्या मे कुछ दाए रककर धीरे धीरे पदासन सीसकर पूरा धवासन करें।

यह भासन सर्वाङ्गासन के बाद किया जाता है।



साम—इस घासन रा पृष्टांग ने भोहर। तथा पमितयों नो एन हो समय उपर तथा नीचे नी धार सनने ना भारतर प्राप्त होता है। उदर प्रदान रा नी दोनो प्रकार सु दवार पदना है। मुगुम्ना गीयन इमम रिगेप भावित होता है जिसम नाही गति नी मुद्धिय बच्छी द्रायादि रागा नी निवृत्ति तथा मरीर म सम्बन्ध उत्तरा होती है। धारमारा धोर धानाइटिस ने रोगों नी निवृत्ति में भी यह सामन सहायन रू।

### 13 कायोरसम् ब्रासन (श्वासन)

यावाराम जारन राट हुए बठवर जयदा तरवर तीवा जवस्याओं में विया जा सवना है विश्व सामाया जामनों वे बाद सेटवर ही रिया जामा है। पीठ व यर मेटवर का मेहला जनत ममय हरिन्या अभि पर टियो हुने, बर्गुच्यां हुन्छ निवित्त गय पर दास्या महक्षण म निर हुए रहेंगे। रूप मीपी, हुस तब नव बीमत्त्रा म योग रहेंगे। सपीर पुष्तत्वा ताव्यान्त होतर निर्माण जनग्या म आ योग्या।



(ा) बादान्यन दातन (लटे हूर)

मानसिक एवं बारीरिस भाग से मुक्ति पाने वे टिए सायोजर्ग (शवासन) अत्यन्त आवश्यक रे ।



(11) कायोत्समं घासन (बैठे हुये)

'सूक्ष्म त्रियाओं' के अन्तर्गत पाठक कायोत्सर्ग का पूर्ण विवरण इससे पूर्व पढ चुके है।

# श्रासन श्रभ्यास के सामान्य नियम

- (1) प्रत्येक श्रासन में यथाशक्ति शरीर को ताना जाता है और त्रासन के पूर्ण होते ही तत्काल शरीर को पूरा शिथिल कर दिया
- (2) म्रासन् करते समय श्वास-प्रश्वास की गति लम्बी, गहरी तथा मृदु होनी चाहिए। लम्बे अभ्यास के वाद अधिकांशतः स्थूल आसनो मे आसन गुरु करते समय लम्बा स्वास भरा जाता है। तान की अवस्था मे स्वास रुका रहता है और पूर्ण होते ही तत्काल उस व्वास का रेचन कर दिया जाता है। इस प्रकार विपाक्त पदार्थों के वाहर निकालने की तथा गुद्ध प्राण-तत्व के ग्रहण करने की ताकत वढती है।

- (3) दत्रास और मन दोनो एकरस हो, ऐना रूम्बे सभय तक अभ्यास करना चाहिए।
- (4) आमन वरते समय मुत, आग और दात वर रम ताति मन याहर न दौढे तथा इंग्टि वे द्वारा क्षीण होने वाली क्षक्ति वो बचाया जा सके।
- (5) इनने समय में इनने आमन अवस्य गरने हैं, इस प्रवार मन यो न बार्षे, प्रत्युत जो करना है वह विधि और स्पनपुषक गरते रहे।
- (6) उतावल बीढिव अधीरता है। इसमें मब वाम निगड़त हैं। आसना म सारीर में सहिल्लु गाँक बड़नी है। अगा म जवन जाती है। विम्नु यह नियरता से बड़ेगी उतावक सनहीं अत विमो भी आसन म मद्रवा और वच्यन नहीं होना चाहिलु।
- (7) प्रत्येत आसा में नात की अवस्था प्रति संख्यार एक एक संवच्छ सहात हुए पाद भावण्ड स नीत मिनट तह पहुँचाई जा नाती है कि तु,एक साथ समय को नहीं बढ़ाए। गर्वांगामन को जितना बाहूँ उतना प्रन्या कर मात्र है।
- (8) आमन करन कं बाद गरीर म स्पति मन म मनगता तथा हन्तापन अनुभव होना चाहिए अपया यह करण मात्र है।
- (9) आगन अभ्याप राज्य म वाई व्यमत पही होता पालिए ।
- (10) जामन भाग काए शोच दान पावा, स्नान आरिस शिवृत्त हो रर मारी पट विए जान हैं।
- (11) आमनो का अस्यान करने नमय मौन पारण करता अस्य न आव स्पन है। यदि श्रीच में बारना पटेनो ग्रवासन कवाद ही बारन आ सकता है।
- (12) जानन समाप्त करन के बाट कुछ समय तर (नाथा पश्य) कहा परिश्रम नहीं करना चाहिए।

### ध्यानासन

कुछ आसन, ध्यान-स्थिति में नहायक होते हैं। यद्यपि चैतन्य-जामृति के लिए आसन नितान्त अपेक्षित नहीं है, तथापि स्थिति-जय, बुभुक्षा-जय और आवध्यकताओं की अल्पता के लिए आसन आवश्यक हैं। आसनों के पर्याप्त अभ्यास से धारीरिक ध्याकुलताओं का स्वत. समाधान हो जाता है। ध्यान के लिए कौन-कौन से आमन उपयुक्त हैं? इस निषय में अनेक धारणाये हैं—वैसे सर्व ममस्त धारणा यह है—

- 1 पद्मासन
- 2. सिद्धासन
- 3. मुखासन (कमलासन)
- 4 कायोत्सर्गासन

ध्यानासनो में मेरुदण्ड तथा टागो की स्थिति पर विशेष ध्यान दिया जाता है। कई योगाचार्य टागो को दोहरी रखकर ध्यान करने की पद्धित को वैज्ञानिक मानते हैं। क्योंिक बुद्धि की सूक्ष्मता के लिए रक्ता-भिसरण-िक्तया का उध्वंगतिक होना आवश्यक है। पूर्वोक्त ध्यानासनो से गरीर के निम्नवर्गी भागों में रक्त का प्रवाह हल्का होता है। इस प्रकार मस्तिष्क के सूक्ष्म-तन्तुओं के लिए पर्याप्त रक्त बच सकता है। साधना के प्रारम्भ में वौद्धिक सूक्ष्मता तथा स्वस्थता अधिक आवश्यक होती है। इस लिए पर्यक-आसन (पद्मासन) आदि चारों आसनो को मानसिक एकाग्रता में अत्यन्त महायक माना गया है।

पृष्ठवश की समावस्था से सारा शिरा-प्रवन्ध व्यवस्थित रहता है। भेरुदण्ड के अधिक अुके रहने से तथा उसके किसी भार विशेष के कारण दवे रहने से मानवीय चेतना विकेन्द्रित हो जाती है। इससे व्यक्ति के विचार और भाव किता नहीं हो सनते । यतमान दारीर तास्त्र के अनुनार हमारे सरीर मंपर्याप्त पुरस्ताकपण की आवश्यकता है। इस प्रकार के आगों मंबठन से यह मांग पण होती है।

#### पद्मासन

दाए पराने बाबी जीव पर रस और बाबी दान वा दावी जीव पर नमें। एटिया परस्पर मिनी हुई हा । दोनो पुरा जमीन स स्पन्न मरें। इत्तवा प्राचीन नाम प्यवस्तन है। इसव यद्ध-स्थामन, अप प्यानन जादि जान उपने है। प्यासन म बानवाही तथा बीववाही नाहिया था स्वम हाना है। आज वर्द प्रवार न मानसिन रोगा वो चिनिस्सा ध्यानामना व द्वारा नी जाती है। प्यामन नारोरिश वग न समय को छोन्यन बनी भी दिया जा मनना है। वामर नाय्या पर आसना वा अभ्याम नहा बरना बाहिए व्यानि नाम स्वाप्ता म तनाव सम जाना है स्वाप्ता मही (विशास प्राच) बाहर नहीं निवह सहता।



\*\*दानव

### सिद्धासन

सीये बैठार दाए पैर की एपी को गुरा के नीने रमें और आएं पैर को दायी जांघ पर इस प्रकार रमें कि लिग-स्थान पर हलका सा दबाव आए। दोनो एडिया परस्पर ऊपर नीने रहेगी। धीरे-पीरे दोनों गुटनो को जमीन से सटाने का प्रयत्न करे।

यह आसन पुरुषों के स्वप्नदोष, अनिद्रा और मृलमूत्रादि की अनियमिता को दूर करता है। साधना के क्षेत्र में यह बिशेष महत्त्व रसता है। यह काम केन्द्र (सेक्स सेन्टर) को स्पान्तरित (शोधन) करके कुण्डलिनी जागरण की सम्भावना को प्रवल करता है।

योग-ग्रन्थों में सिद्धासन के चिषय में कहा गया है-

''मोक्ष चैव विधीयते फलकर सिद्धासन प्रोच्यते''—घरण्य सहिता

(सिद्धासन में प्रतिदिन ध्यान करने से साधक मोक्ष तथा सर्व सुखों की उपलब्धि करता है।)



सिद्धासन

#### मुखासन

मुतागन किमी एक आगत विशेष का ताम नही होक्तर सपूर्वक बैठने तथा एवं होत की त्विति या हो नाम है। किन्तु गायाप्तन्या पाल्यो मारकर बठना सुनासन वहलाना है। मुनासन, या। साधना के लिए सहस्र तथा सरल आसन है।



रायोत्सम ग्रासन

ाबाहास आसन व क्यिंग संपूर्ण विवश्य काबोलान अकरता से सिंद।

# मुद्राएं

मुद्रा का अर्थ है—आकार, प्रयांत्, किसी विशेष स्थित में बैठ कर, सोकर अथवा खंडे होकर स्वास और मन की एकरस करना। मुद्राओं के साधनकाल में स्वास और मन की समता पर विशेष ध्यान रसा जाना है। आसन, मुद्रा और वय तीनो भिन्न-भिन्न प्रयोग होते हुए भी एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। मुद्राए चित्त-स्थैय में विशेष सहायक है, क्योंकि इनके अभ्यास से मेरुदण्ड सवल होता है और प्राण-उत्यान के साथ कु उतिनी-जागरण की सभावना प्रवल हो जाती है।

मुद्राश्रो के श्रनेक प्रकार है। उनका साथन श्रात्मोन्नति के महान् उद्देश्य से किया जाए तो अतर-जागृति के साथ श्रावेग-क्षीएाता, सहज-प्रसन्नता, दूरदिशता शौर प्रतिकृल स्थितियों में समजन (एडजस्टमेन्ट) व सन्तुलन बनाये रखने की योग्यता प्राप्त होती है। कुछ मुद्राश्रो का विवरण इस प्रकार है.—

# 1. श्रश्चिनी मुद्रा

इस मुद्रा का सम्बन्ध शरीर के मूल से है। जो लोग मात्र अपान-शुद्धि के लिये इसका प्रयोग करते है उनके लिये शीचासन (उकडुग्रासन) में बैठे वही गुदा का सकोच और प्रसारण करने की जरूरत है, किन्तु जो प्राण-शक्ति के उत्थान, काम-विजय और कु डिलनी-जग्गरण के लिये इसे करते है उन्हें नियत ग्रासन कर लेने के बाद सिद्धासन, पद्मासन या अश्वासन में बैठ कर इसका ग्रभ्यास करना चाहिये।

# 2. शाम्भवी मुद्रा

मूल वंध और उड़ियान वन्च सिंहत किसी एक ग्रासन मे वैठकर भ्रुमच्य (ग्राज्ञाचक) पर घ्यान केन्द्रित करना शाम्भवी मुद्रा है। इसे खुली ग्रालो से भी कर सकते हैं ग्रींग वन्द ग्रालो से भी, किन्तु यथासम्भव खुली श्रालो से किया जाना उत्तम हे। इससे मन तत्काल एकाग्र होता है।

### 3 तहागी मुद्रा

इस मुद्रा में सीपे सोक्ट पेट को बायु से मरा जाता है। पूरक चाजू स्वर से होता है। जब उदर पूरा भर जाता है तब उसे कुमक को स्थिति में इस प्रवार हिलाया जाता है जसे अल को तालाव में। हिलाव के लिये कई उपार मुफाये जा सकते हैं। यथा, इच्छावल से पेट को थोड़ा सा भीतर को मीर सीवत हुए हिलाना हाया के सहारे हिलाना, दोना हाया को जमीन पर इब जमानर करीर को पूरा तानते हुए दाए-वार्य उत्तरते की बेप्टा करना । कुम्भव सीवते समय वायु का घोरे पेरे रेचन करन का विधान है। इसन मुक्यनय। पट के समस्त राम सीछा होते हैं। इसे बानो पेरे हिया जाता वाहिए लाकि माराम से बायू को नातर पूमाया जा सके।

### 4 वितरीतकरागी मुद्रा

यह धापामन ना पुत्र रूप है। इसे दोबार न सहार भी निया जा गरना है। इसम यथा ना विशय महत्व है। नई मानाय इस मुद्रा को पद्मानन भ नरने ना भा नियान नरत है। इसी साधार पर इनका दूमरा नाम मितता ह—'उट्य पद्मारा

इसर बिरोप लाभ हैं—1 बीयरसा 2 नत्र समा दात की मुस्कृत 3 जठरानि ती प्रयतना 4 काष्ट्रगढ़ता व जुराम म मुक्ति 5 रसारपना की दूरी समा 6 सिर दद म खुटनारा।

### 5 महा मुद्रा

भूमि पर बटकर बायी टागका पत्रादेशार दायों टागक बाह्नु का माहत दायी एडाका चुना के मूत्र मा जनात हर दाए परक ततुग का बाई जाय संदुक्त पत्राद। दोना भुजामा का पत्रान हरू दाता होया का संमृतिया। मा एक दूत्र रंगों वीच मंद्रातर दाता होया का साल परक सन्ते पर जना दें।

तराचात बार पर का भार भार पूरा राजा में तात है बार जिर का धार भार भारत की भार भका पर यदासम्बद राजा का धार र छार। सिर का भारर का भार मुकार जिसके टार्स बार बदा पार पूरास्य से तन जाए। इस प्रवस्था में कुछ ठहर कर धीरे-धीरे भरीर की टीना करते हुए पूर्व दशा मे स्रा जाए। इसी प्रकार दायी टाग की फैलाकर पुनः करे, अन्त मे शवासन करे।



महामुद्रा

लाम-इससे पृष्ठवश के मोहरों को पूर्ण मात्रा में ऊपर की श्रोर तनने श्रीर नाभि की श्रोर भुकने का मौका मिलता है। इसका कल्याएकारी प्रभाव फुप्फुस, प्लीहा, ग्रामाशय, ग्राखो तथा वहे नल पर पहता है। इसको करते समय यदि एड़ी का दवाव गुदा पर डाला जाए तो ववासीर के रोग की निवृत्ति होती है। ब्रह्मचर्य सधता है।

क्षयकास गुदावर्त प्लीहा जीर्गाज्वर तथा । नाशयेत् सर्वरोगाश्च महामुद्रा निपेवरणात् ॥

# 6. खेचरी मुद्रा

जीभ को ऊपर की श्रीर उलटकर तालु के बीच (गड्ढ़े) मे लगाये रखने का नाम खेचरी मुद्रा है। जिह्वा को बढाने के लिए तीन साधन किये जाते है-1. छेदन 2. चालन और 3. दोहन।

छेदन-यह साधन श्रमसाध्य हे ग्रतः साधारण साधक वाकी दो साधनो से ही काम चलाता है।

चालन और दोहन-ग्र गूठे श्रीर तर्जनी श्र गुली से ग्रथवा वारीक वस्त्र से जीभ को पकड़ कर चारो तरफ उलट-फेरकर हिलाने ग्रोर खीचने को चालन कहते है। मक्खन श्रथवा घी लगाकर दोनो हाथो की ग्र गुलियो से जीभ का गाय के स्तन की भाति धीरे-धीरे ग्राकर्पण करने की किया का नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यान करते रहने से अन्तिम अनस्था मे जीभ इतनी लबी हो सकती है कि नासिका के ऊपर भ्रुमध्य तक पहुच जाय। इस मुद्रा का

विरोप महस्य वनलाया गया है। इससे ध्यात यी अवस्था की परिपत्नत मरने म बड़ी महायता मिलती है।

> उध्यजिल्ला स्थिरा भूत्या सामपान वरोति य । भागार्थेन । सन्दर्शे मृत्य जयनि योगनित ॥

#### 7 योग मुद्रा

(क) पद्मासन में बठ कर बाए हाय की बलाई की दाए हाय से पकड भर पृष्ठवरा के मितिम भाग-पुच्छास्यि पर हरुरा सा दवाव देते हुए जमाए। अगुलिया भीतर नी जोर मुनी रहें। सब प्रयम धीरे घीरे पूब श्वास निनाल दें। पूरातया श्वास निशालन के बाद कोमलता स धीरे घीरे गदन तथा पष्टवं ज में मुकाते हुए धारे की जमीन का नासाग्र धौर मस्तक से स्पन बरें। बुद्ध सेन व्हतन इन कर पन मल स्थिति मधा जाए । भन्त मे वसी स्थिति है शवासन करें।



मोट-स्युत उदर वाला को रचन क पत्तात ही मूमि पर मस्तक स्वाना चाहिय । प्रभादर पुरक करके भी भूगा सकते हैं ।

(स) प्यामन म बठबर, बाबी हमेरी पर दोई हथना उत्तर नाव रतावर नामि पर जमार । से गुनिया परावर मिना हेरें है। कार नाम इतर से गटा हो सबसे प्रृट्टिया वर हो। एवं में से माने हो हिसर बेनावं, से से पेर पर वर बसा को उसने को प्रति हो हो। से से सामा को कि साम की और सके। समझ में जमीर को स्थान पर निर्माण की कि नामि पर गहरों हमारे होंगा। हुए मक्ट दन पिति से ह्यति स्वान

नाम स्थाप मुता में जियमित प्रायास गं पतर एडि याण धीर प्रवाद की मित्रत बीच वा उत्वारतिया शया त्रवेत (त्रता रूप मण्डल) बनवार बाता है। रस स्विति में सम्ब्रामप्रतर वर प्रा सबता है।

### वंध

वन्य, हठयोग की महत्वपूर्ण किया है जिने सामान्यतया आसनो के बाद करने का विधान है। कही कही आसनो के साथ करने का भी आदेश है। वन्य तीन है—

- 1. मूल वन्ध
- 2 उडि़्यान वन्ध
- 3. जालन्धर बन्ध

### 1. मूल वंध

इस वंध मे पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन और मुखासन में से किसी एक आसन में बैठकर गुदास्थान (मूलाधार चक्र) को ऊपर की ओर खीचा जाता है। मूलवन्ध के वाह्य और आभ्यन्तर दो भेद हैं; किन्तु आभ्यन्तर का अभ्यास किसी सिद्ध साधक द्वारा ही किया जाना सम्भव है अत. जन साधारण के लिए वाह्य-मूलवन्ध ही करणीय है।

प्राण नाभि में उत्पन्न होता है। साधारणतया वह एक रूप ही होता है, किन्तु गितभेद और कार्यभेद के कारण वह प्राण और अपान इन दो भागों में विभक्त हो जाता है। प्राण नाभि से ऊपर रहता है और अपान नीचे। क्योंकि प्राण उच्च-गितिक होता है और अपान अधोगितिक। जब मूलवन्य अपानवायु के निर्गमन द्वार को रोकता है तब गुदा-द्वार से अपान वायु पुनः नाभि में लीटता है। वहा प्राण और अपान दोनों का मिलन होता है। उनके परस्पर आधात से हृदय में अनाहत-ध्विन उत्पन्न होती है। प्राचीन योग शास्त्रों में मूलवन्ध के महत्व में कहा गया है:—

अपान प्राणयो रैक्यात् क्षयोमूत्र पूरीययो । युवा भवति बृद्धोपि सततं मूलवन्धनात् ।।

हमारे मन को अपान ही अधिक दूपित करता है। शुद्ध अपान, गुदा कमल को जागृत करता है। क्रमशः जननेद्रियो के सात्त्विकनियमन या सामध्य प्राप्त होने रमता है। इस बाध ने नियमित अध्यास से भल मूत्र विसजा निया नियमित और वासनाए शीण होती है।

हर एव यासना वी क्षीणता वे लिए आत्म गथग अपेक्षित है वयोति यह उपादान है। पर तु सहयोगी सामग्री ने अभाव म बहुत बार आत्म समग्री के अभाव म बहुत बार आत्म समग्री के अभाव म बहुत बार आत्म समग्री के अभाव म बहुत सुरुणा द्वार स्वयम अपूरा ही रह जाता है, अत सुरु है जिल लोगा। यो अधिव गोमन दाया और स्थित वाहे गरी पर सोने वा अध्यास है उनकी सुपुग्णा सदा अवहद्ध और दुवल रहती है। उनकी अधिवादा मानसिक दावितया भी बु दित रहती है।

### 2 उद्वियान वध

योग तम वे अनुमार मवत्रमम उद्दियान वे पंचा अस्पात होता है पिर तमार जारपरवाथ और मूल्वाभ वा। पीरोर सन्तान तम वे अनुमार मूल्वाथ सव्यथम तिया जाता है।

विध-- उद्विया वस मह शवर भी स्थि जाता है और बटरर भी। यहें होर पना भी नमानावर रेगा मंगिर जन। मिर और वसर व पुत्र भाग भी मुनावर जाह नुआंव बुछ उपर हाथा और रेग प्रवार रिस्त वरें नि अगूढे भीतर वी आरामा अधुरिया बाहर वी ओर हड़ता में लिएट जाए। मिर भीता भी गीम म रह, अर्थात् न ज्यादा नीचे मुवा हो आरा ज्यादा उपर उटा हो। मुजाओं और हागो थी पुण गीति माता दें, परंतु वैप नगीर नी गवसा

अब धीरधीर स्तान छोडें। अन्त म पूण मात्रा में रचन वज्य बाह्य कुम्मन करें और तुल्ला ही यमानम्भव उन्द को भीता को और साल हों। फिर बाहा ना क्वां वो आगे क्दात हुए कमरका जार उठाए और खाह ओं पर हाथों का दक्षण दारा कुए क पेपालि स्को अबन्ता से स्वित रहें। अब बिना भटका निक उनर को होता करके पूरक वज्त हुए प्रवस आकार हें भीथ सरहा जाए।

साम-प्रसाय में जानि नियत प्राणी को उदर में साथाकर उन्हें पित्रमेवाही बातन का प्रयास निया जाता है। उदर-सकोप जितना लेपिक होता है उतनी ही सीम्प्रता से मरप्पट प्राणी का पारण करता है। उड्डियान विधिवत् हुआ या नहीं, उसकी सही पहचान प्राणों की गति है। यदि प्राण सुपुम्ना और सूर्य-स्वर में है तो नहीं हुआ है, अन्यथा नहीं। योग ग्रन्थों में उड्डियान के महत्त्व में कहा गया है—

> उदरे पश्चिम तानं नाभे रुध्वंच कारमेत् ! उडियान कुरुते यत् तद् विश्रान्त च महारागः॥

उड्डियान त्वसी बन्धो मृत्यु—"मातग केसरी, घे० रा०-2-10."

जिन्हे उड्डियान का पूरा अभ्यास है उन्हे रोग, बुढापा, वायु-विकार और मृत्यु कभी नही सताती।

### 3. जालन्वर वन्ध

इस वध मे पूरक के पश्चात् अथवा प्रारम्भ मे श्वास की सहज गित मे गर्दन को भुका कर ठुड्डी को छातीपर गले के समीप (कण्ठ-क्रुप) हढता से जमाया जाता है। यहा चुल्लिकागिन्य होती है जो ग्रीवा (थायराइड) के अग्रभाग मे नीचे की ओर होती है। इस ग्रन्थि का शरीर मे महत्वपूर्ण स्थान है। मनुष्य की युवावस्था और बुद्धिमता बहुत कुछ इस पर ही निर्भर है। उसके ठीक काम नही करने मे नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है। इस ग्रन्थि के निर्वल होने से जैसे स्वास्थ्य विगटता है वैसे ही यदि यह ग्रन्थि अधिक काम करने लग जाती है तो शरीर अनेक रोगो का घर वन जाता है और हृदय तथा धमनियो की गित बहुत बढ जाती है। कभी कभी इस ग्रन्थि को बाहर निकाल दिया जाता है फिर भी परिणाम सुखद नही आते। अतः हमे सयमपूर्वक इसके विकास का अभ्यास करना चाहिए।

ध्यान मे यह वध अधिक उपयोगी होता है।

### व्यायाम श्रीर श्रासन

गरीर को स्वस्थाया योजन को स्थित रस्पन के स्थि मनुष्य वा पाचन-महिचा यथायोग्य अपना काय करना रहे अकी पाचा निया तथा मर्ट किमजन का बाय पूर्ण रीनि से हो। रहे यह निवात आवस्थल है। इसने रिए मारत मध्यायाम तथा आसो का प्रचरन हुआ है।

व्यायाम शब्द का अध है-विशेष रूप से गरीर म तजाव पदा परना । प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र म उन आसनी ने लिए व्यायाम शब्द गा पयोग दिया गया है जिन आमनो म गरीर यो अधिय ताना जाना है। पारवात्य गरीर गाम्य न गरीर विशास ने रिए आज तर जार प्रणा ल्या निवाली है विन्तु उन प्रीणारियों से जीवन वा एवं पशीय विशास होता है मर्वागीण नहीं । योगामन गयम मे रागीर या जियान नरत हैं जीवि मानिय नयम वे दिना नहीं हो गवना। साधारण जीन उस व्यक्ति को बच्यान समभत है जो देखन महार पृष्ट हा जिसा गरीर व्यापाम द्वारा माटा तथा गठित हो परिया अत्यन्त उभरी हुई हा भारी बजा उठाने नया कोमा नव उम्यो दौड उमान में समय हो, ति तु यह हमारा भ्रम है। व्यायाम म बुछ नितो तर मर-बहिप्तरण भी नार्च मनुष्य में बढ नहती है, हिन्तु बुए दिना व बाद ही पतिवा तथा तन्युपा को यह यहिष्तरण की तावन और आत्मी रूप भी पछि शीण हो जाती है। अधिनान स्यामाम रका बाटा ना नगेर बुद्धारस्या में बीटा ही जाना है। पीनवा म बर गरीर म एचक तथा बना की विकता का न हाना व्यायाम व प्रमुखाम परिणाम हा स्यायाम हारीर शाधा वा मर उपाय है। बिन्तु बागामन उप दिया में बया। बिनिष्ट महाप रंगने है। स्यापाम में हमारे रंगूर गरीर की अभिकृति नया गरंगण हाता है हिन्तु यागासन हमार मूनम नारीर भाव-अगत को और हमार मानिय परानन या भी अप्रत्येत रूप से प्रभावित बरत है। यागासन और प्राणायास प बया धरीर में पटा होन यात विजातीय इच्या ब,तियागा में ही गटाया सिद्ध होते हे प्रस्मृत होते सहजे अभ्यास में हमारी बुलियों और वासताओ का भाषा है शता है। स्थायाम न हमारी चेन्टा परित्र हो ही यह बाबायक नहीं पर बागन और प्राणायाम न हमारे गारार अवत्य पश्मितित होत है। हमारी प्रणास्वित होती है और हमारा बाद बस्त र मकर राज्य देन जाता है।

### प्रागायाम

शरीर गुद्धि का चीथा उपाय प्राणायाम है। ज्वास-प्रज्वास री प्रत्येक नस-नाडी का शोधन होता है। घेरण्ड सहिता के अनुसार पूर्ण योगाभ्यास के सात प्रकार है—

शोधन दृढ़ता चैव स्थैयं धैयं च लाधवम् । प्रत्यक्षच निलिप्तं घटस्य सप्त साधनम् 11 प्र- 12 प्रले० 9

- 1. पट्कर्म से शोधन होता है।
- 2. आसनो से शरीर में हडता आती है।
- 3. मुद्राओं के अभ्यास से स्थिरता होती है।
- 4 प्रत्याहार से धैर्य का विकास होता है।
- 5. प्राणायाम से गरीर में हत्कापन आता है।
- 6. ध्यान से आत्म-प्रत्यक्ष होता है।
- 7. समाधि से मोक्ष-लाभ होता है।

प्राणायाम वात, पित्त और कफ को सम करता है, तथा कफ को विशेष क्षीण करके शरीर को हल्का करता है। इसीलिए योगाचार्यों ने नाडी-शोधक प्राणायाम को प्रारम्भ मे आवश्यक माना है। इसका पूर्ण वर्णन प्राणायाम प्रकरण मे देखे।

### निस्सगता

निस्मगना आध्यारम साधना वा स्वयम् सूत्र है। सग वा अय है-सेए, आगक्ति और पर वे प्रति नित्त वी पर । जब बाह्यजगत वे प्रति गायर वा हरिटवोग नििंग्ज हो जाता है—नब यह गहन-योग (महजावस्था) वे घरातर पर पहुंच जाता है। इस माय-दगा में न पुछ स्थीवारना होगा है और न वृद्ध छोटना। जा है उनम निग्मिं भाग से जोना है। यह पूग अन्सु धना वी स्थिति है। श्रीमद् राजवाद न गायर थी पहारा बनाते हुए यही लिया है—

### देहाती ग्हंदह में त गामर यहिवाय॥

वो सरीर मं रहता हुआ भी गरीरमा बदााशा में अद्भारहता है, जो गरीर चेता मं मं जीरर नात-वेतना में जीता है और गरीर क मृष्युष संसतीत-श्रमनादित रहता है वही गच्चा आस्मगापर है।

मूर्तिट (ययापरिट) व जनुगार प्रत्य आत्मा थपन भावा की कर्ता है। परभावो की नहीं। जब तक व्यक्ति में 'में भाग बनन वाला है में है स्वात बनन वाला है में है स्वात बनन वाला है में है स्वात बनन वाला है। यह वतन्य भार वाला रहता है तब कर आतंत्र मही सुद्धी। प्रमान व यूच निरमानी के लिए चाहिए। मारमभाशीत्रभाव। यह पल्ता है दा के बीच - दान प्रवास मुल्कुण व नाम दिनाम कम्म और मुक्कुण व नाम दिनाम कम्म

### शरीर शुद्धि में निरमगता

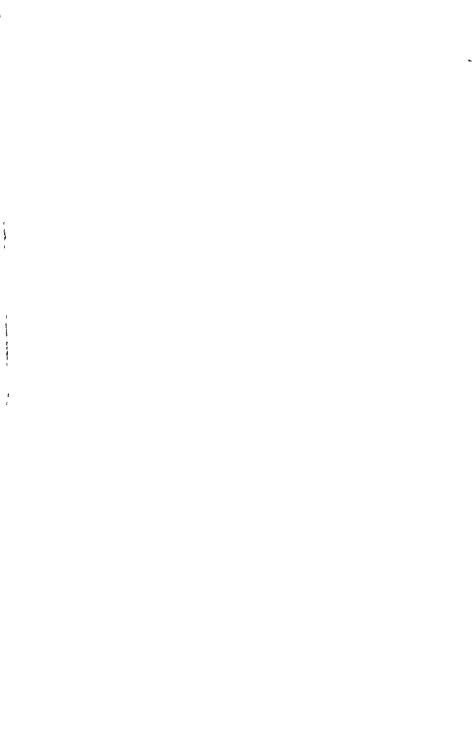
यह रूप्ट है—रहा गरिव आवधा और त्याव हाता है चेत्रता उम ने द्रव बारो और रूपते हैं। वा गरी ह व प्रीह रूपा अनुस्क है वह बारी हिंद नामा का मा क्ला है। धीर धीर प्रीह की मुस्य बच्चित सामान है उस है। बरीराश्वित मोह को उभारने वाली प्रवृत्तियों ने एनं पदार्थों से परहेज करता हे, जैसे—

- 1 साधना-काल मे राग-वश किसी के शरीर का म्पर्श करना तथा अपने शरीर को सभाना।
- 2 औरो के घारण किए हुए वस्त्र और विछीनो का उपयोग करना।
- 3 सुगन्वित पदार्थो और साबुन का प्रयोग करना ।
- 4 स्वाद से प्रेरित होकर भोजन करना तथा गरिष्ठ भोजन करना।
- 5 देहात्मभिन्नता के बोध से रहित होकर जीना ।

योग के प्रत्येक चरण की साधना के साथ अनासक्तभाव का प्रवल होना बावस्यक है। इस भाव-दशा के बिना आसन-योग से भी ममत्व क्षीण न होकर (भेद-विज्ञान) शिथिल होने लगता है। अत प्रत्येक साधना मे अनासक्त-योग की अन्वित होना अनिवार्य है।

## इन्द्रिय-शुद्धि

बासनाए एव इटिय-सयम इन्द्रिय मुद्धि एव बारमो मुगता इटिय मुद्धि के उपाय



#### वासनाए एव इन्द्रिय सयम

कोवन निमान त्रम म नीसरा चरन इदिय गुडि का है। स्विपियान प्रति सम्यगयोग इदिय गुडि (मनो०प्र०1, मू० 17) इदियों नो विषयां से हटाकर अपन गोलता म स्थिर करना इदिय गुडि (दम) है।

र्राटवा हमारे मन का यानावान द्वार है जिसस बाहर ना प्रतिबन्ध भीनर पहुँचना है घोर भीनर की प्रतित्रियाए वाल्र घानी है। यह अप्टर और बाल्स का बीविन सम्पक्ष मानिन चंटा है।

जम मानव का जीवन बलान के लिए दूसरे मानद स सम्पा स्यापित बरना हाता है उसी प्रकार द्वियां मन व परितृप्त तथा गतिय रहन का सामृहिक संवान है। किया जह है या मन्दी है भीर न यूरी है। उनम अच्छाइ और बुगई का अध्याम पूबमविन सरकार। तथा यतमान विषयामक मन से हाता है। मन जाना प्रयोक्ता है। आप जान है -वासनाए रिद्रया पर नही, मन पर जमा होती ह बचारि र्दियो प्रयहे प्रेरव नहीं। प्रेरव मत्है। यरि पाक बाह्य संप्री जामक और प्रमुख है सा रिप्रयों मनग्रनारधात थी तरह पी रहता। व हमारा कुछ नही विगादगी। रिज्ञा मुनती ह समनी ह मू एनी ह दत्ती ह और राता ह यह जिता गत्य है उमा अधिश यथायता नगम है कि मन गुना है और छता है। यह गुनता है कि मुझ का क्या करन है। ह्राय व दपण म उसे अपन स्वामित व दणन होत है। वह उस प्रमादगा का सूचना और एना है जिस दूसर कि जनका मा एश नथा मुध्यातक नहीं बाहता। यह माहाशिक मानस की ध्वतरण दिन है। दूसरे क्षण प्राप्त का प्रयोग ी लग्ना पत्ना है। हि हु समाधा त्रा रिराप्ता । यही मात्रनिर अगरायान तथा अत्रुपत हा निर्दार मन

# इन्द्रिय शुद्धि के उपाय

इन्द्रियो का कत्तृ त्य स्वतन्त्र नही, मन के अधीन है, अतः उनके शोधन और नियमन के उपाय भी स्वतन्त्र नहीं हो सकते । तत्त्वतः शरीर, इन्द्रिय और मन इन तीनों के हितों में परस्पर विरोध नहीं है। इन्द्रियों से कामनाए जागती हैं, यह ओपचारिक कथन है। जब तक इन्द्रियों के साथ सराग मन नहीं छुड़ता जब तक कामनाए पैदा नहीं होती। दोनों में कार्य-कारण भाव है।

### (1) आसक्ति परिहार

इन्द्रिय जुद्धि का पहला साधन आसक्तियो को अल्पता हे जो मानसिक सयम से होती है। जिस इन्द्रियद्वार से हमारा मन वाहर जाता है, भटकता है उसे वापिस लोटाने की कला का नाम ही इन्द्रिय-गुद्धि (दम) है। साधारणतया तीन इन्द्रियो से वासनाए जल्दी उभरती हैं:-1 चक्षु 2 श्रोत्र और 3 जिव्हा

## (2) श्रन्तविहार

जिस इन्द्रिय से मन वाहर जाए उसी इन्द्रिय को वन्द (निवृत्त) करके तत्काल आत्मजगत् में जाकर सोचे-क्या इस दुनिया के शब्द, रूप और रस अधिक रारस, मोहक और जानदार नहीं है ? क्या यहा मुक्त-विहार करलेने के वाद मन पुन वाहर जाने को ललचाएगा ?

इस प्रकार भिन्त-भिन्न प्रकार के आलम्बन लेकर इन्द्रिय-वातायन से मन को खीच ले।

#### (3) इवास दर्शन

सांस जैसी भी चल रही है, उसे दूर खडे होकर देखने से चित्त की क्षीणता प्राप्त होती है। चित्त क्षय के बाद वृतियो की क्षीणता और आत्म- रमण का अवसर आता है। अत सवप्रथम द्यास-दशन के सहारे इदिया को अन्तमु सी करों।

#### (4) विचार दशन

हम विचारा नो उत्पन्न सरते हैं और आवश्यकता यश उर्ह रोकत भी हैं। यस्त्र और आगज भी तरह विचारो ना भी उत्पादन होता है। स्वस्य विचार निर्माण नी प्रतिया यह हो सकती है।

- 1 बल्पना बक्ति वे सहारे स्वस्य चित्रो वा निर्माण,
- 2 हर बुरे विचार व स्थान पर अच्छे विचार वा सजन
  - 3 सहज चल रह विचार प्रवाह (मन) यो द्रष्टा बन गर देखते गहना।

#### (5) मासाग्र ध्यान

नान म अग्र भाग पर हिन्द दिनानर बैठना निविचारता भी और प्रयाण है। यहां हिन्द में स्विर होत हो मेस्वियन में कुछ तानुष्ठा पर विभोध दवाब पटता है, जिपन पिन्छामम्बरूप मिलिया विचारों से सूच हानन सान हो जाना है। न्या प्यान भा अध्याम नहीं एनास्त में बढनर गरें जहां निसी ना प्रतिविच्न तन न आए।

#### (6) सहजदुम्भव

दवान जहां भी हो (बाहर या भीतर) उसे राज द और ररें हि को हुए क्षास या मन पर क्या असर हो रहा है मन घरना है सा इनता है।

#### (7) स्पदन रहित पत्तर

बीता की वरणना ववारिक अस्मिरना को प्रमाणिन करती है। दालिण जब भी दिमार ना गाणी और गत की निवंबार बनाता हा आगरी की पुतिच्या को जहां भी हो तुरण काम हैं। उन दिवा की आर द्यान 1 हैं। व दवन विद्याहारण रोज आगरी । कहावन भी है जरूप हॉट्स रूद्य का पा गती हैं। अन आगरी और मीनगर में यवन गहरा तनाव न आए, तब तक देशन रहं। तनाव की पूगता ही तनाव होतना का हत है।

#### प्रार्णायाम-एक विश्लेषरा

र्द्रिय-शोधन व परचात स्वर गुढि वा होता अधियाय है। प्राणा याम स्वर गोधन की सर्वोत्तम प्रतिया है। इसस गरीर और मन दोनों था सबम हाता है। आगन गारीरिव त्रिया है और प्रत्याहार मानस त्रिया, वितु प्राणायाम दोना की सयोजन करी है। प्राणायाम में प्राण और जायाम दो गर है। प्राण का अब है-जीवनी-शक्ति और बावाम का अप है-स्यम । प्राणो पर सयम बरना प्राणायाम है। अमरकोता में आयाम गरद निम्नोक वर्षों म प्रयुक्त हुआ है-दम्प (एम्बाई) आरोह (उप्रति) और परिवाह (विचारता) । रममे जाना जाता है नि आयाम का बय प्राणाकि की बृद्धि तथा उप्तति बरना है। पत्रवि न दवास प्राचास व गति विच्छेद वो प्राणायाम वहा है। नगरा आनय है-आमन हुता के बार बाय वा आयमन और रिमरण गहत्र और भवन (गतरिन) होन रगता है। रम अवस्था में बोच्ट बाय व निरेचन और बाहर भी बाय ब बहुण व माथ-भाष उन बाहर और भीतर धारण करते की थायता भी कमय प्राप्त हाती है। त्मी योग्यता या नाम गतिविच्छ"-विराम है। पूरव म बायु वा भीतर रोशा चाता है और रेचर में बाहर वित्त कुरभव म गति विच्छ न होता है। वर्ड यागाचाय कुम्भव में निरिविच्छन वा अर्थ यह मनते है वि किमी न्या। (चत्र) वि य म पूरक वायु नो न जाना और पिर वही देन गरना। प्राणयाम व दिग्य में अनव यारेणाएं है। बान्स्टि गहिता में कु मब व रिए ही प्राणायाय राज्य का प्रयाग है। विज्ञान-मिल स्वामी मुबल्यान दशी न स्पन, पूरन और हु भन नीनो ना स्वनुत्र होत ब्रालाबास सारा है। वर याग पापों में तीनों व सेर वा बालाबास कहा

है। वायु-जय प्राणायाम का स्थूल कार्य है। यहां रेचक, पूरक और कुंभक तीनो का समान कर्तृत्व है। किन्तु, आभ्यन्तर-प्राणायाम केवल कु भक ही है जिससे चित्तवृत्तियो की लयावस्था का श्रीगर्एश होता है। जैनाचार्यों ने रेचक, पूरक और कु भक को राजयोग के धरातल पर पहुँचा कर उन्हें आत्मयोग तक कहने का साहस किया है।

#### प्रागायाम का महत्त्व

प्राणायाम के द्वारा शरीर के स्थूल तथा सूक्ष्म मलो का शोधन होता है। इससे स्वास फुफ्फुस के अतिम भाग तक वायु-कोव्ठो मे पहुँचता है, जहां गैसो की अदला-वदली से रक्त को पूर्ण शुद्ध होने का और रक्त मे आक्सीजन को पर्याप्त मात्रा मे मिश्रित होने का अवसर मिल जाता है। यही गुद्ध रक्त शरीर के प्रत्येक सेलो तथा तन्तुओ मे जाकर उनका पोषण तथा वल-वर्धन करता है। मानसिक वेगो तथा उपवेगो के धारण का साहस इसी प्राणिकया के द्वारा स्नायुमण्डल में पैदा होता है। वहुत वार कोय, भय, ईर्ष्या तथा चिन्ता आदि के कारण स्नायुओं में भयकर तनाव पैदा होते हैं, जिनके कारण हृदय की रक्त-कोशिकाए शिथिल हो जाती है। यद्यपि वाह्य आधातो तथा अतर-प्रत्याघातो को सहने की ताकत मानसिक स्वास्थ्य से प्राप्त होती है, तथापि प्राणतत्व की अल्पता तथा अपान-दोप मन की समावस्था को भग कर देते है, अत प्राणायाम ज्ञारीरिक तथा मानसिक दोनो प्रकार के रोगो के निवारण मे समान सहायक है। ओजस्वी-प्राणतत्व के द्वारा शरीर का सर्वागीण विकास होता है तथा मानसिक-स्थिरता समाधि तक पहुच जाती है। जैनाचार्यों ने प्राणायाम के महत्व मे वहुत कुछ कहा है, किन्तु, उनकी मीमांसा मे ध्यान, धारणा और समाधि-रूप मनोलय का मूल हेतु वैराग्य ही था, प्राणायाम आदि वाह्य कियाएं नहीं। जब वैराग्य-भाव अपूर्ण होता है तब कुछ प्रयास उसकी प्राप्ति में सहायक हो सके, इसलिए किए जाते है, किन्तु जिनसे हृदय-ग्रन्थिया नहीं खुलती वे दिव्य-प्रयास भी हमारे अव्यक्त अहं के पोषक तथा उसी वासना के परिवर्तित रूप वनकर रह जाते है। ज्ञानार्णव मे आचार्य गुभचन्द्र कहते है-पवन-प्रयोग मे निपुण-योगी क्रमश. शरीर-लाघव, काम-विजय, रोग-नाश तथा मनोलय की योग्यता को निस्सदेह प्राप्त करता है।

प्राणायाम के निरतर अभ्यास द्वारा आसुरी वृत्तियो का ह्वास होकर देवी-शक्तिया प्रवल होती है। प्राणायाम के अम्यास से ही मनुष्य कामेन्द्रियो पर विजय प्राप्त गर जनना स्वामी बा जाता है। अत में उन दूषित बुत्तियों ने सम्बार गन वान मृत्त नष्ट हो जाते हैं और मनुष्य अक्षय आनद वी अनुभूति नरने त्यता है। जिस क्षतर अग्निम में जानते से धानुभे ने मल जल जाते हैं उसी प्रवार प्राणायाम वरने से इत्रियों में दोष दग्य हो जाते हैं। प्राणायाम से गान रूपी प्रवास को रोशने वाला अविवेत रूपी आवरण शीण हो जाता है, फल्ता उसवी प्रवा दियर होकर

दिव्य सुत्रनात्मन नामो में प्रवृत्त होती हैं। प्राणायाम ने भहत्त्व में यही बात महर्षि भेरण्ड आदि योगानार्यों ने नहीं है, यथा—

यया— (1) आवान विहार

(2) रोग-नाग (3) वोध-राक्टि

(4) मानसिव प्रसन्नता

(5) बारमानद की उपलब्धि

सक्षेत्र में प्राणायान के महत्त्व में इतना ही कहा जाना पाहिए कि क्षेत्र में प्राणायान के महत्त्व में इतना ही कहा जाना पाहिए कि कस्से गति में प्रगति होने लगती हैं।

# प्राग श्रीर ग्रपान

हमारे शरीर मे प्राण-वायु का महत्वपूर्ण स्थान है। उसके विना शरीरगत मल-दोष, रक्त, और वीर्य आदि तत्त्वो का यातायात मार्ग अवरुढ़ हो जाता है। मल-विह्विरण का आघार भी यही वायुतत्त्व है। वायु के पांच मुख्य तथा पांच गौण भेद है—

मुख्य भेद—प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान, गौण भेद—नाग, क्सर्म, क्वकल, देवदत्त और घनञ्जय ।

"प्राणोऽपान: समानश्चोदान व्यानास्तथैवच । नाग.क्समेश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयो" — घेरण्ड संहिता प्राण आदि दसो वायुओ के हमारे शरीर मे नियत-स्थान और नियत उपयोग है, यथा—

1-प्राण--नासाग्र, हृदय, नाभि और पादाड् गुष्ठ तक रहता है।

2-म्रपान-पीठ, पीठ के अन्त्यभाग और एडियो मे व्याप्त है।

3-समान-हृदय, नाभि और सिंध-स्थानों में विचरता है।

4-उदान-हृदय, कण्ठ, तालु और शिर मे घूमता है।

5-व्यान-त्वचा मे रहता है।

6-नाग-स्वर-यंत्र से शब्द उत्पन्न करता है।

7-क्समं-नेत्रो की उन्मेष-निमेष किया मे सहायक है।

8-कृकर-भूख पैदा करता है।

9-देवदत्त-जम्भाई लाता है।

10-धनञ्जय--सारे स्थूल-शरीर मे व्याप्त है।

प्राण आदिपांची वागुओं के मुख्य स्थान एक-एक ही है। इस विषय में एक धारणा यह है कि प्राण और अपान दोनो नाभि में उत्पन्न होते हैं। प्राण तत्काल सहजगति से 12 अंगुल ऊपर (नाभि से हृदय) हृदय में पहुच जाता है और अपान नीचे चला जाता है। इसीलिए जन मनीपियो ने प्रथम प्राण को हृदय म धारण करने शी विधि मुमाई है। नागांग्र हृदय से बारह अगु उ जार (जालधर स्थिति म) है, विन्तु वहा प्राणी का प्रेषण और स्थिरीकरण नासाय ध्यान (त्राटक) पर अवलम्बित है सहज-माध्य नही। वायु जय में पहले इन पाची ने मुख्य स्थान जान लेना आवस्य र है-

> हृदि प्राणी वहन्तिस्य अगानी गुदमण्डले। समानो नाभि देशतु उदान व ध्ठमध्यम ॥

ब्यानी ब्याप्त धरीरेतु प्रधाना पच वायव ।' —घेरण्ड सहिता

इन पाचा बायुओं म प्राण और झरान दो मुख्य है। प्राण बर अय बड़ बिद्वान स्वाम को बाहर निकालना और अपान का भीतर लगा करते हैं। किं तु धाद भास्त्र की दृष्टि से बाम मेना प्राण है और निरालना अपान है। स्वाम प्रस्वात प्राण-अपान ने बाह्य रूप है। इनका सम्बन्ध बेवल पेंप र वी गति म है। पफड़ो वी गति वो सतुरित तथा पुष्ट बनाना, प्राणायाम (नाटी घोषन) का स्पूल बाय है। आधुनिक स्वास्थ्यवेत्ता तथा पश्चिमी विद्वान जब इस निणय गर पहुच है कि हमारे धरीर म शक्तियोन वात-सस्यात ही है। यदि यह हिमी प्रशार दूषित हो गया तो पिर मन्त्र वित्तना ही हुप्ट-पुष्ट बया न हा उनवा नशेर निवन और वेप्टाहीन ही जाएगा। चेतन-नाहिया में यथावस्य ह गुद्ध रक्त पहुंचन में तथा वात मेलो, वात मूत्रो और वात-तन्तुत्र। स पातक (मल) पतायों व वहिटकरण व धाधन गहा हा सं जीवनी गण्डि शीण हा जाती है। बुछ ममय व बाद तो उनम रक की माग ही बाद हा जाती है। इस स्पिति म यागान और प्राणायाम नवीत्तम जवाय है। मासनों स नाष्या म एचर पना हाती है और उनम रचना मांग जगायी जाती है। जबिर प्राणायाम उत्तर मुदमता न द्यापन और बल-बधन करता है अनः प्राण प्रय दानी नारियो भी स्वस्थता पर विचय रूप सुविभार है।

# प्राग् विजय श्रीर उसके उपाय

प्राण और अपान दोनों परस्पर संवधित है। प्राणवायु की विकृतावस्या में अपानवायु विजित नहीं होती, क्योंकि दूपित प्राणवायु से वासनाएं (काम, कोध आदि) उभरती है। इस उभार का सीधा असर गुक्र-ग्रन्थियों तथा डिम्वग्रन्थियों पर होता है। रक्त-प्रवाह वृपण-ग्रन्थियों में अधिक होने लगता है। इससे नवोत्पन्न वीर्य तथा पूर्व-संचित वीर्य दोनों अपान वेग से वह निकलते है। यही बात अगुद्ध अपान के विषय में है। इसका सबसे पहला असर नामि पर होता है, जहां से प्राण ग्रौर अपान का प्रसव होता है। किन्तु अनेक बार अपान-दोप के कारण जननेन्द्रिय उत्ते जित हो जाती है। स्वप्न-दोष, वीर्य-पात और मेथुन इसी उत्ते जना के परिणाम हैं। वीर्यक्षय वाह्य और आम्यन्तर दोनों कारणों से होता है।

### प्राग दूषित होने के कारण

1-मलाशय और मूत्राशय का मल-मूत्र से भरा रहना। इनके दबाव से शिश्त में रक्त-प्रवाह वेग से होने लगता है। दबाव यदि शुकाशय और गर्भागय पर विशेप होता है तो स्वप्नदोध के रूप में वीर्य-क्षरण होने लगता है। इसीलिए प्रात.काल तथा वेग-दशा में मल-मूत्र को रोकना अत्यन्त हानिकारक माना गया है। जैन सूत्रों में भिक्षा के लिए गए हुए मुनि के लिए विधान है कि यदि उसे कभी मल-मूत्र के विसर्जन की आव-श्यकता हो तो तत्काल योग्य स्थान की खोज करके वह वेग को शान्त कर ले, रोके नहीं।

- 2-अधिक आहार से आमागय का भरा रहना।
- 3-जीर्ण, अपचन व कोष्ठ-बद्धता।
- 4-मानसिक श्रम की अधिकता।

5-चिन्ता और भय।

6-जननेद्रिय सम्बाधी नाहियों या उत्तेजित रहना।

7-निर'तर पृष्ठ पर शयन करना अथवा उस पर अधिक दबाव पहना।

#### बीय-क्षम से मचने के उपाम

1-मल्यत्र का नियमित उत्सग

2-उध्वीतरण

3-नियमित आसन और प्राणायाम

4-प्राण दूपित होत वे कारणा का अभाव

5-प्राणवायु नो या में वंश्ते ने पूव मन और विदुषी मामाय (मन्तुन्त्रि) निर्मत होनी बाहिए। तीना वी विजय रेता एन ही है, बयोहि प्राणो पर विजय हात स मन और विदुषर तथा बिदुषर विजय होन संप्राण और मन पर विजय स्वत हा जानी है। प्राण वा या में बरत व प्रमुख चार उपाय है।

प्रवम—नागायच्यान । रगमें पाटन बरन से त्यानप्रस्ताम व आन जान ना बाथ पून्ती आदि तत्नों और उनन रण आदि यामें वा सादान-रान होन रगना है। रमन रिए बम मबस बार महिन तव विसी प्यानानन म बठनर आया परट तव नियमिन अस्थान वरना पाहिए। चाटन ग प्राम-नद्य गूरम और हाग होता है। आंगा और नामाय-दियन प्राप के मल हा चुल्लिना-यि और तुदा मस्वर पर

मृतदिय (मृत्तारी) एतः रवण ती गणी वे समात पोला तारी है विकास लागा ना गार मान रहा जाता है। जब दिनी उध्यवणीं (बहा दक्ष अनुनी नामाय) रचान पर धनात बद्दिर नाता है तब यह नला स्वत सणवासुव भरर पाता जाता है। जिस प्रवार ति रवर की नानी पाल भरता पाता हो जाता है।

सर नाभी व भी उन वा चंच है—दिगो ज्याप विश्व पह ध्याप्त वरन संस्तारा नाभी गह और प्राण वासु अधिक संस्तिक हर हक् वहां रका रहे। ध्यान एक प्रकार की विद्युत है। जैसे चुम्बक-पत्थर लोहें को खीचता है उसी प्रकार ध्यान प्राणों को खीचकर उपर-नीचे चढानें और उतारने का काम करता है। नासिकाग्र पर ध्यान ठहरने से प्राण बाहर निकलता है और मूलेन्द्रिय तनी रहती है, अर्थात्—मूलेन्द्रिय के तने रहने से नासाग्र पर ध्यान अधिक देर तक ठहर सकता है।

वीर्य की अधिकता भी प्राणविजय मे वाधक है। यदि उसे ओज रूप मे परिवर्तित नहीं किया गया तो साधक के लिए महान खतरा है। भगवान महावीर ने एक अवस्था तक मुनियों के लिये पौष्टिक रस—दूध, दही, घृत आदि पर प्रतिबन्ध लगाया। इसके अधिक सेवन से वीर्यभार वढता है। धीरे-धीरे गुदा-कमल कामाग्नि से जलने लगता है। अतः वीर्य के कम और अधिक वनने का कोई महत्व नहीं है। महत्व है, उसके पचने का और ओज रूप मे परिवर्तित होने का। इस प्रक्रिया मे शारीरिक और मानसिक विकास तीव्रता से होता है। आत्म-विश्वास, धेर्य, क्षमा, दूर्त्याता और अटल-मनोवल अ।दि सव ओज-शक्ति से प्रसूत प्राण-विजय के सुपरिणाम हं।

द्वितीय—वैराग्य सब सिद्धियों का मूल है। जिसमें वेराग्य तीव नहीं है वह किसी भी क्षेत्र में विकास तो कर सकता है, किन्तु विजय प्राप्त नहीं कर सकता। प्राण-विजय का सबसे सरल उपाय है, कायोत्सगं। कायोत्सगं का अर्थ है, कारीर और उसकी समस्त सहचारी सूक्ष्मातिसूक्ष्म प्रवृत्तियों से भिन्नहन, अनासिकत और शिथिलता का अनुभव करना। इससे सारा स्नायु-मंडल प्राणवान रहता है। इनाम-प्रश्वास में सहजता, सूक्ष्मता और तरतमता आती है। इस कम से स्नायुओं का तनाव व रक्त और वीर्य में शेप रही उत्ते जना बान्त हो जाती है।

प्रारम्भ में इसका अभ्यास आसनों के बाद, सोते समय और विश्राम के समय विशेष का से करते रहना चाहिये। इसका पूरा कम आप पहले पढ़ चुके हैं।

तृतीय—प्राण-विजय का एक उपाय नाटी-संस्थान का ध्यान है। शरीर में कई ऐसे नाटी-केन्द्र हैं जिनपर ध्यान करने से प्राण और मन दोनो गांत हो जाते हैं। प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सक लोग सबसे अधिक तीत्र सवेदन-शक्ति पैरों के तलवों में मानते थे। आयुर्वेद के अनुसार भी जितनी जल्दी तलुको नी माल्कि से गरीर मे गर्मी और सर्दी पहुँचाई जा सनती है उतनी और निसी अवयव विशेष ने द्वाग नही, अत अ शुरू के ऊरर मन नो ने दिन नरते से प्राण सूक्ष्म और सहजगितन होनर बही पहुँच जाता है। यह एक प्रयोग है। महाप्राणायाम नी साधना में इसी स्थान पर प्राण नी स्थिर निया जाता था। इस प्रनार सरीर ने शिक्षा अवयवी पर ध्यान नरते ना नम है।

चतुय--प्राण ना मूल्ने द्र नाभि और पेडू ने मध्य है। इस स्थान पर ध्यान करने में प्राण-विजय बहुत ही आसानी से होता है, ऐमा सामनी ना अभिनत है।

## श्रपान-विजय श्रौर उसके उपाय

प्राण और अपान का परस्पर सम्बन्ध है, यह जान लेने के बाद एंक प्रश्न होता है कि—पहले किस वायु की विजय पर ध्यान देना चाहिये? प्राण-विजय का विशेष असर ज्ञानेन्द्रियो पर होता है और अपान-विजय का असर कर्मेन्द्रियों पर। अपान-वायु का स्थान नाभि से गुदा तक है—इसका कार्य मल-मूत्र का विसर्जन करना है। मलाशय ग्रौर मूत्राशय की विकृतावस्था मे अथवा उनमे मल के अधिक जमा होने से मन चचल और अप्रसन्न होकर आलस्य से भर जाता है। इसकी गुद्धि से क्षुद्रान्त्र, वृहदन्त्र, पाचनिवाग, गुन-प्रनिथया और जननेन्द्रिय-प्रनिथ अपना काम व्यवस्थित रूप से करती है। अपान-वायु की अगुद्धि से अनेक वीमारियां उत्पन्न होती है। अपान-दोप का पहला कारण है—उदर-अगुद्धि तथा दूसरा कारण है—मांसपेशियो मे वायु का भरा रहना।

पेट की अगुद्धि से कब्ज का आक्रमण होता है। पाक्चात्य विद्वानों ने कब्ज निवारण में उत्कट आसन को भारतीय महिषयों के अनुभव का एक उदाहरण माना है। आज विदेशों में बड़े वेग से शौच-क्रूपों का प्रयोग हो रहा है, जहाँ कुर्सी की तरह बैठ कर मल-त्याग किया जाता है। विद्वान हार्णीं कुर्के कहा है, यह हमारे लिए अत्यन्त हानिकारक सिद्ध हुआ है जबिक पश्चिमी जाति के कई शारीरिक रोगों को दूर करने में उत्कट आसन अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुआ है।

योग-शास्त्र में उदर की मास पेशियों को गित देने वाले आसनों को उदर शोधन के लिए अत्यन्त आवश्यक माना है, उनमें कई सूक्ष्मिकयाएं है और कई स्यूल-आसन—

सूरम क्याए			स्थूल शासन		
1	योग मुद्रा	1	गव्रासन		
2	मूल ब ध	2	परिचमोत्तान आसन		
3	संदिवनी मुद्रा		पूर्वीसान		

4 जिह वा व्यायाम 4 नौली त्रिया 5 वाहासन

सून्म त्रियाओ म बुछ की विधि इस प्रकार है -

योग मुद्रा-इसके दो रप हैं। एन में हाय पीछे पु=छास्थि पर रहते हैं और दूपरे में दोनो हाथों को ऊपर नीचे नाभि पर रखकर आगे की और मुग्ना होता है। इसम जालघर वध और मूल वच दोना अनिवास है। उड्डियान वध प्रारम्भ म नहीं होता वयारि विना बुम्भव ने यह दिरा नही, अत गुरू म द्वाम की गति सामा य होती है। इनस अपान का उद्गम स्थान-नामि स्वस्य होती है ।

श्राहियनी पुटा-गुदायमण की मनीच विकीच विया में जीवनी राकि है भी दय है। अधिकार प्रमु मरोत्यम में बार गुरा को बीरा करन उमना भीतर और बाहर सरीचन और प्रमारण बरते हैं। इसमें शेप मल बाहर निकल जाना है। कि तु यह किया मनुष्य सहजतया नहीं करना। उसे सीखना हाता है। इमनी पूरी विधि यह है-दानों ममय स्नामाविक राति । मल स्थाग बारन व बाद दूषित अपान को शुद्ध करन के लिए मी बार इमे निया जाए अथवा सही हुट घोणी की मुद्रा में मकोष विकोच करें इसमें च्यान में बटी मुविधा होती है। बई यागाचाय दवाग व नाय मुनाय और प्राप्त न नाथ शिकोच गरन वा मुभाव भी देत है साचि दूपित अतान बाहर निकल सका। धरान धुद्धि व पूर्व एक आसन पर अधिक दर (पण्टो तर) बटन और खड रहन स भी नकत हो जाता है और इसस अपान द्रपित होता है।

ध्यानमृति स्वर्गीया साध्यीची रन्तवतीणी व एवणी मे ध्यान नही लगत का मुख्य कारण बायु विकार (प्राणा का अग्रेंगन) है अल वायु का अपस्त्रजन करना प्रत्या गाधर को गीरका पाहिन। यही बागुर्विकार हमार मन थी चपलता बा हतु है। यदि न्धीर न्यित दूपित वायु वा निमी प्रयोग न द्वारा बाहर निवाल दिया जाए ता गण्यन बन्त नीप्र धान नामना से बानाद परिच कर नकता है। यह मनी प्रस्ता कन्मनि है।

# प्रागायाम की विधियां श्रीर उसके भेद

योग-प्रंथो मे प्राणायाम के पूर्व नाडी-शोधन का विधान है। वहा नाडी शब्द का प्रयोग पाचक-सस्थान, अस्थि-संस्थान, रक्तवाही-संस्थान और चेतना-नाडी संस्थान के लिए हुआ है। इनकी शुद्धि के विना योगी प्राणो पर विजय नही पा सकता। कहा भी है:—

शुद्धि मेति यदा सर्वे नाडी चक्रमलाकुलम् । तदेव जायते योगी प्राणसंग्रहिष् क्षमः ॥ (हठयोग प्रदीपिका-प्र० 2. इलोक 51)

मल से भरी हुई नाडियों में वायु अवाध गित से नहीं चल सकता और दूषित नाडियां वायु-मण्डल से गुद्ध प्राणतत्त्व को ग्रहण नहीं कर पाती; अतः प्राणधारणा के पूर्व नाडी-शोधन जरूरी है। यहीं कथन महिष भैरण्ड का है—

> मालाकुलासु नाडीसु मारुतो नैव गच्छति । प्राणायामः कथसिद्धिः स्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ॥ घे० संहिता ।

माला की तरह परस्पर गुंधी हुई नाडियों में वायु सहज गित से नहीं चल सकता और वहुत सारी मांस पेशियों नक वह पहुँच भी नहीं पाता। इस स्थिति में किया गया प्राणायाम सिद्ध नहीं होता।

### नाड़ो-शुद्धि के प्रकार श्रौर साधन

नाडी शोधन के मुख्य दो प्रकार है :--

1. समनु नाडीशोधन 2. निर्मनु नाडीशोधन

समनु नाड़ी शोधन की प्रक्रिया पट्कमं—धीति, वस्ति, नेति, नौलि, नाटक और कपालभाति है। यह उन लोगों के लिए विहित है जिनमें कान्दोप, वात-दोप और मल-दोप बहुत ज्यादा होता है। सबके लिये यह आवश्यक नहीं है। जैसे कहा भी है—

अन्यस्तु नाचरेतानि दोषाणा समभावत ॥ उप० २ ६ ोक २९ । —जिनवे दोष धान्त हैं वे षटकम का आचरण न करें।

नाडी-सोपन का दूसरा प्रकार मनोलय की मूमिका व अधिक निकट है। जिसे मनोनुगासन से बाहु विजय कहा है। निमनु-नाटीगोधन बी प्रक्रिया और मनोनुगासन बणित बायु-जय का त्रम एक समान है। कई आयारों के इंग्टिकोण से सब प्रकार के मल प्राणायाम (बायु जय) से ही नाग होते हैं। जसे---

"प्राचाधाम रेव मर्वे प्रध्यानि मला इति। उप० 2 इलोक 37।

जो पाची वायुओं ने प्रमुख स्थान है वहा बीज मत्र या इंग्ट मंत्री (गोह बह, ओम) वा रेचक पूरव और बुम्भकम लय-बद्ध जाप करन स इन पाचों पर विजय होती है। यह नाही शोधन वा सून्म तम है। इसी धारीर और मन दोनो का शोधन होता है। यह प्रान और साम किमी एक ध्यानासन में बठकर किया जाता है। नाडी द्योधन में रेचन-विया का विनेष महत्व है, क्योंकि इसम विजानीय के विमजन भी प्रवल क्षमता अन्धित है। जब तब नारीरिय और मानिय-विकारों का सहज (बराग्य से) रेचन होन पही लग जाता तब तक विषय बध्याम करना होता है। नानी नाधन व पर (बाय-जय) न्यास-प्रश्वास पर अधिकार जठ-राग्नि-प्रावन्य और बारोग्यता की प्राप्ति है। योग-गास्त्र म अनुमार रमदे बाद ही बुस्मय-राक्ति बढती है। बुस्मव मन वी स्यावस्था है नितु रेचन और पूरव म मन लीन नहीं होता हो एना भी नहीं है। ईसी पम नी पवित्रता स्वय्नवृत्ति का नियमन और भावतिया ना परिपाह दिना कुम्भव व भी हा सबना है। आप जानत है वि कुम्भवणकि एव गाय महा बढ़ती । पेपटी पर ज्यादा दवाव पटन स " -- दापा दिया म बापा उपस्थित होती है और सबल पुत्रकृत बल्हीत हात लगत है। अन नाधक को सब प्रथम सहजाबस्या क विकास म माध्यम, रेवक और पूरक पर विशय ध्यान दना चाहिय । हुन्य व स्वतः प्राप्तदता है कि नु दर्शम धीरे पीर रोकन का अस्थान अवर्य होना चाहिय।

पूरण प्राप्त को संबंधित का दिनी विषय अववार पर प्रश्नावर विवार क्यान पर पहुँचते के बाद उस की वह की तरह चुनावा आहा। जब बापुता भाग बढ़ना हुआ अनवस होना नगल के भीर भीर जावा बहिल्यरण कर दिवा जाए। यह बगावा गया है—

### 1. सहित प्रागायाम

इस प्राणायाम के दो भेद हैं—सगर्भ-प्राणायाम और निगर्भ-प्राणा-याम। मन्त्रों के उच्चारण व ध्यान के साथ जो प्राणायाम किया जाता है वह सगर्भ-प्राणायाम है और जो मन्त्ररहित है वह निगर्भ-प्राणायाम है।

'ओम्' का मानसिक जाप (छ: बार) करते हुए वाए' नासापुट से धीरे धीरे श्वास को मूलाधार तक ले जाएं। कुम्भक मे चौवीस वार 'ओम्' का जाप करें। पूर्ववत् बारह वार मानसिक जाप करते हुए धीरे-धीरे श्वास को दांएं नासापुट से रेचन कर दें। थोडी देर श्वास को वाहर रोके। उस रुके हुए श्वास मे बारह 'ओम्' का जाप करे। इस प्रकार दोनो नासारध्रो से वरावर करे। इस प्राणायाम को एक साथ दोनो नासारध्रो से भी किया जा सकता है।

लाम — शरीर के किसी भी अस्वस्थ अवयव पर इस विधि से प्राण को पहुँचाया जा सकता है तथा चक्रो के जागरण मे इसका प्रयोग सिद्धिदायक है।

## 2 सूर्यमेदी प्राग्गायाम

दाये स्वर से पूर्णतया प्राणवायु को कोष्ठ मे भर लें। जवतक रोक सके उसे रोके। तत्पश्चात् धीरे-धीरे वाए छिद्र से श्वास को निकाल दे। यह एक आवृत्ति हुई। पुनः सूर्यनाडी से पूरक, वाम-नासिका से रेचन किया जाए। इस प्राणायाम से गरीर मे गर्मी वढ़ती है अत. यह शीतकाल मे, शीत स्थान मे तथा शीत प्रकृति वाले लोगो के लिए ही वारम्वार करणीय है। गर्मी मे तथा पित्त-प्रकृति वालो के लिए यह विशेष हितकर नहीं है।

लाभ—इससे वात और कफ से उत्पन्न रोग, गैस, उदर-कृमि, नजला, मन्दाग्नि आदि नष्ट होते हैं। कुण्डलिनी पर भी इस प्राणायाम का प्रभाव पडता है।

इसी विधि से चन्द्र-भेदी प्राणायाम होता है। वाम-नाडी से पूरक और दायी नाडी से रेचक। इस प्राणायाम से गर्मी शान्त होती है। रक्त गुद्ध और प्रेशर (रक्त-दवाव) नियमित होता है।

# 3 उज्जायी प्राग्गायाम

मुह को योडा सा कुकाकर, कण्ठ से हृदय तक श्वास भरते हुए दोनो नासारंघ्रो से पूरक करें। कुछ समय तक कुम्भक करने के वाद धाम-नासिना से रेचन वरदें। यह एव प्राणायाम हुआ। इस प्राणायाम में विरोप सावधानी अपेतित है। इसमें पूरक रेउन और कुम्मव तीनी का समय स्वल्प होता है। कुम्भव में बायु हृदय से नीचे न जाये। इसे पाच से आरम्भ करने धोरे धीरे बढाए।

साम-स्सम उदर रोग, सामवान और मदाग्नि दूर होती है। कठ तथा मूख के रोग झीण होते हैं तथा पनला कफ गाढा बनकर तुरन्त निक्र जाता है।

4 शीतली कुम्मक

बौए की चींच की तरह जीभ की ओब्ड से बाहर निकाल कर मा जीम को नार में चढाकर मुह स बायु को धीरे धीरे भीतर कीचा जाए। मुख देर वाय को पट म रोर कर रगें। कुम्मक पूरा होने ही दोतो खिटो में रेजन कर दें।



साम-इमुने अजीण, गर्मी म जत्यम हान वान रोग, रख-विकार, अम्मित प्रिया तथा तथा जादि गोग दूर होते है। शीतहाल में न्यहा प्रयोग सामा यत्या निविद्ध है । यह शीत्रारी भी एमा ही है। बेडल बावाज ने माथ परन रिया जाता है।

5 मस्त्रिका प्रालामाम

इसक चार प्रकार है-1 मध्यम मस्त्रिका, 2 वाम मस्त्रिका. 3 द्विण भविदात्या 4 अनुरोम-दिराम भित्रहा।

- 1. लुहार की धमनी की तरह दोनो नासापुटो से जोर से दीर्घ-श्वास का पूरक (मूलाघार तक) करें और कुम्भक किये विना तत्काल दोनो रघो से रैचन कर दे। इस प्रकार नौ आवृत्ति करने के पश्चात् कुम्भक करके रेचन कर दे। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार प्रारम में तीन वार करे फिर कमशः वढाते जाए।
- 2. वाम नासिका से पूरक और रेचक करते हुए शेप किया पूर्ववत् करें।
  - 3. इसी किया को दक्षिण नासिका से पूर्ववत् करे।
- 4 वाम-नासिका से श्वास का आवाज के साथ पूरक करते हुए मूलाधार तक जाए। शेष विधि पूर्ववत् है। इसी प्रकार दायी नासिका से करे। इन प्राणायामों को करते समय पूरक में मूलाधार पर कुछ सेकण्ड ध्यान जमाएं, रेचक में नासाग्र पर और कुम्भक में मणिपूर (नाभि) पर।



मस्त्रिका प्राणायाम

#### 6 भ्रामरी प्रागायाम

इसमे पूरक वेग से, भौरे की जैसी ध्विन के साथ होता है और रेचक भौरी-ध्विन में। शेप विधि पूर्ववत् है।

### 7. मूर्छा प्राणायाम

इसमे शेप सब भ्रामरी प्राणायाम जैसा होता है। केवल हमारी स्थिति सर्वेन्द्रिय-गोपन-मुद्रा मे रहेगी।

#### 8 प्लाविनी प्राशायाम

िसी एक सासन में बैठ कर दोनो नासारधों से पूरक वरें। नाभि पर मन को एकाप्रकरत सारे पटको मधक दी तरह भर थें। ऐसा अनुभव करें कि सारे अवववों से बायु निकल कर पट म गर गया है। किर घोरे घोरे रेचन कर दें।

साम-इससं प्राणवायु पर विजय, ५८ वं रोग गाउ तथा अपान गुद्ध होता है।

पूर्वोक आठा प्राणानामो ने नियम में दिस्तार से पटने ने परचात पहुँच है। प्रान्त उटते हैं कि मानसित स्था ने रिवे चीननी। से प्राणामान ने नोहिए ? वैस रिजी भी प्राणामान से मानसित सिस्ताता वदा वी जा सकती है जिल्लु माना पडना प्रारम्भ म भन्तिया। वरण अनुलोग जिलोग प्राणामान या पपने रिच हिनवर निर्मा एक प्राणामान यो पडह सिनिट वे रिच वरना उपपुष्ठ है। पर राम ने रिचे बुछ 'मय प्रतीभा सी वरनी ही होगी।

#### प्रालायाम ग्रीर ब य

चुन्नव-महिन प्राणायाम में वर्षों का प्रयोग अवरण दिया जाना गोह्य। पूर्ण ने अल्ल मनधा कुम्बर में जोरण-त्रेष (मिर को कुमाक्य गोह्य। पुर्ण्ण ने हटना से जातात), कुम्बर के जाने मणा देवन में जहियान-त्रेष होता है। वण्ट प्रदर्भ के गरीवन ने नीच का प्रदेग मूर-जारों के रोध जनन से और मध्य में पर्ण्यिमीतान (उर्ण्य प्रदर्भ को पूर्ण की ओर द्वाता) करने से प्राणक्त हमारोशों के बरा जाता है। करयोग प्रशिक्त में कुम ना सामोगान देवन हैं —

पूररानेतु बतस्यो बापो जाण्यानियः
हुग्रहानते देवरादी बद्धस् रुप्तीः धानवः । 1 2 45
अधरतात् बुट्यम् नाधु बस्ट सर्द्रीत् धानवः । 1 2 45
अधरतात् बुट्यम् नाधु बस्ट सर्देशित होतः ॥ 1 2 49
पूरव में—पूर्यम्, अत्र में जार्यस्ययः
अन्तर बुन्यम् में—बार्यस्थाः मृत्यस्य
व्यवस्य मं—विद्यातं बाप्, मृत्यस्य
वाह्य बुन्यव में—बार्यस्थाः मृत्यस्य
वाह्य बुन्यव में—बार्यम् वर्ण्, मान्यप्, उद्गितन्यस्य

मैत्री, प्रमोद, करुणा और माध्यस्य इन चार भावनाओं का वर्णन प्रायः चार स्वतन्त्र भावनाओं के रूप में मिलता है। इससे लगता है कि ये चार भावनाये योग-परिणाम है, किन्तु योग-वीज नहीं हैं। ये धर्म-ध्यान के विकास-क्षणों में साधक को स्वत प्राप्त होने लगती है। पूर्वोक्त वारह भावनाओं के अभ्यास के वाद दश धर्म-भावनाओं का स्थिर अभ्यास किया जाता है। कई जैनाचार्यों की दृष्टि से ये चार भावनाएँ वाद में विकसित हुयी है।

मैत्री मावना—वर्षों से हम देखते है, जहां मनुष्य मैत्री की घारा वहाना चाहता है वहीं किसी अज्ञात मन के कोने से अप्रेम और घृणा की धारा वह निकलती है। तत्काल प्रतिशोध के भाव उभर आते है। इस मानसिक दुर्वलता को कमश. कम करने के लिए मन को वार-वार गुभ-सकल्पों से भावित करना आवश्यक है। मैत्री भावना के कुछ सूत्र है—

- 1. मेरी सबके साथ मैत्री है।
- 2. मुभे समता प्रिय है।
- 3 प्राणिमात्र मेरा वंडु है।
- 4 मैत्री में मेरा विश्वास है।

प्रमोद भावना-दूसरों के अच्छे विचारों और व्यवहारों का हृदय से आदर करना प्रमोद-भावना है। अपनी दरिद्रता (दुर्वलता) पर आसू नहीं वहां कर, दूसरों की सम्पन्नता पर हर्पाश्रु वहां सकने की क्षमता, प्रमोद-भावना से प्राप्त होती है। इसके मूल सूत्र है---

- 1. मेरा गुणो मे अनुराग है।
- 2 में गुणों का पूजक हूं।
- 3 मेरा गुणीजनों में आदर भाव है।
- 4. प्रमोद मेरा आत्म-धर्म है।

# करुणा मावना—करुणा के मूल सूत्र है—

- 1. सबके प्रति मुक्त मे दया हो।
- 2 सब सन्मार्ग पर चले।
- 3. सभी दुखों से छुटकारा पाएं।
- 4 करुणा मेरा आत्म-धमं है।

भाष्यस्य भावना-भाष्यस्य भावना ने भूल सूत्र हैं-

- 1 में सवत मध्यस्य-सम रहै।
- 2 मुक्ते समता त्रिय है।
- 3 मरे में उपेशा भाव जागें।
- 4 माध्यस्य गरा आत्म धम है।

आन अधिवान मनुष्यो वा जीरन-व्यवहार कृषिम है। उन रा शुद्ध आत्म रूप रह-पारणाओ और मिष्या-आवरणो सं अवास्तविव वनता जा रहा है। स्वय म गहन रिक्ता और अननोप वा अनुमव होना भयवर मानवीय दुवतता वा सवेत है। विकृत स्वभावों और आण आल्ना व वारण मानवमन और स्तामु मध्यत् दोना तनते जा रह है जिवल वारण जीवन पर नीरसता वा भयवर आतह द्या रहा है। इन विकृत स्वभावा और आण आदता व परिवतन व लिए आवष्य है कि अपन लिय मुख विभिन्द भावना-सक्स चुन । बुछ वृत्रूए भावना-मूत्र नीचे दिये जाते हैं—

- 1 मुभे सरम जीवन जीना है।
- 2 मुने शान्त और महिष्यु बनना है।
- 3 क्षमा मरा बात्म पम है।
- 4 मरा मानसिक विकास हो रहा है।
- 5 भरे में सबम भावना बढ़/बढ़ रही है। 6 मरा आवण त्रमण घट रहा है।
- के मरा आवर त्रमर घट रहा है।
- 7 में आनद पन चनना हू।

पानी स्थिति व अनुसार विभिन्न प्रवार व मूत्र बनाय जा सवत है दिन्तु मणाना वा स्वयन्त्र्य एव ही है कि हम भावना वा किन्ती बार तन्यस्मव होवा रहिनात है। दो चार बार उसर्यस्ट बनन मात्र न सस्सार नहीं बनत है अन रामां भी नेतह बार प्रवास पर उस मूत्र वो पूरा पुनार (बावृति) वी बानी चाहिय।

पूरक बादि सोनों नियाला के पाय सकत्य और बाद करने का विधि इस प्रकार है — संकल्प-पूरक मे किसी गुभ-संकल्प का ग्रहण होता है। जैसे-

- 1. मै ज्ञानमय है।
- 2 मै अनन्त शक्तियो का केन्द्र हू।
- 3. मै पूर्ण पवित्र हु।
- 4 मै दृश्य जगत से भिन्न आत्मदृष्टा हूँ।
- 5. मुभे शान्ति प्रिय है, आदि।

कुम्भक मे क्षमा आदि किसी आत्म-भाव मे स्थिर होना चाहिये, अथवा नाभिकमल, मनरचक ग्रौर नासाग्र पर मन को केन्द्रित किया जाना चाहिए।

रेचक मे, मै शारीरिक और मानसिक-विषमता और विकारों को छोड़ रहा हूँ, यह अथवा ऐसी ही कोई अन्य विसर्जन-प्रधान भावना करें।

यदि यह कम अटपटा लगे तो तीनों (पूरक आदि मे) मे इब्ट-जाप, स्मरण और इब्ट के सान्निध्य की साक्षात् अनुभूति का प्रयास करना चाहिए।

पूरक मे, 'सो, ओ' और 'अर्' की अन्तर्ध्वनि होती है।

कुम्भक मे, मन्त्राक्षरो की किसी एक केन्द्र मे (अवयव विशेष पर) घारणा की जाती है।

रेचक मे, 'ऽहम्, ''म्' और 'हम्' का जाप होता है। पूर्वोक्त मत्रो का पूर्ण रूप 'सोऽहम्' 'ओम्' और 'अहम्' है।

मेत्री आदि चारो भावनाओं का पूरा समय तीन-तीन महिनो का है। एक वर्ष में यह कम पूरा होता है। प्राचीन दिगम्बर-ग्रन्थों में (महा-पुराण आदि) वाहुविल की योग-निर्वाण-किया (ध्यान के पूर्व की जाने वाली सावना) के प्रकरण में लिखा है—"सबसे पहले उन्होंने दश-धर्म-भावनाओं अभ्यास प्रारम्भ किया। मेत्री भावना का तीसरा महिना चल रहा था। अव सूक्ष्म अह लुप नहीं सका। मेत्री की मन्दाकिनी के प्रवाह में अह वह गया।" इससे जाना जाता है कि भावनाओं का विकास निम्न कम से हुआ है:—

- सव प्रथम बारह भावनाए ।
- 2 दरा धम मावनाए।
- 3 मैत्री आदि चार भावनाए।

हन भावनाथा ने बाद साधन नो ब्यान नो योग्यता प्राप्त होता है। फिर वह आमा विचय, जपाय विचय विचय विचय और लोगाइति नी पारणा (यम ब्यान) वरता है। आज हम उसी कम नो पुन विचास में लागा है।

#### भावना प्रात्मायाम कव, कहा और कसे ?

हर सामना त्रम वा प्रारम्भ एका न, स्वन्त वातावरण और प्रसन्त यन से होना चाहिये। ब्याकुल्ता और उतावल भाव स गिन भग हाना है, यत हमें ध्य-पूतक प्रगति गरना है।

प्राणायाम कव करें ?

इसने प्रस्पुत्तर मधोगाजायों न गरद और बसात कर्तु वो प्रारम्भित इंटिस से पूल अनुकूल बहु। है। इन दोनों ऋतुआ में वर्ष पात रहना है। वर्ष को अधिकाती और उनार प्रशास कर बताना और पारित आस्त्रस्य स्पर जाता है। वसान ऋतु परित होतर हैन होतर हैन बाहर निकल् जाता है। धारत ऋतु में विकास प्रशास होता है जिसमें कर्प धीरे धीर स्वलन्द सम्म होत ज्याती है। अन य दोना बनुसु अस्पन अनुकूल है। इन ऋतुआ में प्रमान अधिन बहाया जा धनना है।

#### प्रतिदित का यम ---

सम्बत्तिन-प्राणाया समानीतन-प्रशुण्या क रिए विनिति चार बार तक दिया जा सकता है। दशम श्री साह्य-सुरुसक स्थित क्वल दा सर। तथा प्रशासाम शहरूप आवन (स्वरत जीवन) में विनित्ति दा सार करता हो राजस्य है।

विभिन्न प्रकार के प्राणायामी वा दनिक्यम में क्या प्रकार प्राचीन्यन क्या जा सकता है —

समय्तिक प्रास्तामाम—(1) प्रात भ्यान म पूत्र (2) यासना न बाद (3) साम भावत के पूत्र (4) राजि म न्यत्र से पूत्र (भावत के चाद घट बाद)।

### पूर्ण प्राणायामः---

(1) आसनों के वाद (2) ध्यान से पूर्व (प्रातः और रात्रि को) जो आसनो को प्रात. जल्दी कर लेते है उन्हे प्राणायाम करने के बाद ही ध्यान करना चाहिये, किन्तु यह विशेप ध्यान देने की वात है कि आसनो के बाद शरीर में तनाव नहीं रहना चाहिए। तत्काल कायोत्सर्ग का प्रयोग करके मन को तल्लीन करना चाहिए। यह कम प्रारम्भिक साधक के लिए है। प्रगतिशील साधक ग्रपने पूर्व अनुभवो से अपने मार्ग को प्रशस्त करता रहे।

## प्रागायाम कहाँ करें ?

प्राणायाम की सिद्धि के लिए चार चीर्जो पर वल दिया गया है—स्थान, मिताहार, समय धुँऔर नाडी-शोधन। इन चारो में स्थान को प्राथमिकता दी गयी है। स्थान के विषय में सामान्य नियम ये है:--

1-वायु-मण्डल अशान्त, गन्दा ग्रीर कोलाहलपूर्ण नही होना चाहिए।

2-जमीन खुली (नगी) नहीं हो।

3-स्थान गाँव से न ज्यादा दूर हो न विल्कुल वीच मे ही हो।

4-शुद्ध वायु पर्याप्त मात्रा मे उपलब्ध हो।

## प्राणायाम कैसे हो ?

सांय श्रोर प्रात काल-किसी एक ध्यानासन में वैठकर रीढ़ और गर्दन को स्थिर और सीवा रखा जाए। आंखे कोमलता से बन्द हों, पलके भपके नहीं। सबसे पहले चार-पांच श्वास लम्बे, गहरे श्रीर धीमें लिये जाये तथा ऐसे ही बाहर छोडे दिए जाये, कुछ क्षणो तक श्वास के साथ मन को चलाने का सहज अभ्यास करे। जब श्वास सूक्ष्म और सहज चलता हुम्रा प्रतीत होने लगे तब पूरक में किसी एक भावना-सूत्र को प्रारम्भ कर दिया जाये। इस प्रकार रेचक तक उसे घीरे-घीरे चलाकर पुन. उसी सूत्र को पूरक मे स्वास के साथ वांच दिया जाता है। निकलते स्वास मे भावना न करें। समय प्रारम्भ मे 15 मिनट पर्याप्त है। यदि क्रम विकासोन्मुख है तो प्रतिपक्ष दो-दो मिनट तीन मास तक वढाया जा सकता है।

#### दीर्घ-श्वास ग्रीर कायोत्सर्ग

द्यासोच्छ्यास मुद्धि वे सबसं सग्छ उपाय—शीधश्वास धौर बागोस्सम है। दगस वे प्रति सतत जागरूव रहन से क्षेत्रिया वाह्य जगत से समन तीखना भीरत सेनी है। इसस दारिप्ति और मानसिन नोनों है। मनार व स्वास्थ्य ना लाग्न होना है। रेवन व पूत्र रुखे दगाम का सम्यास अस्यन आवस्यन है। वास्-वोष्ठों को पूल्त्या दगाम सा भन्ने विना धम नियों में स्कृति और विधानुष्यों को बाहर फॅनन वे सामस्य की विश्वा नहीं की जा मक्नी। साधक व स्थि दीप दगास मा नित्र अध्यास महत्या। स्थावित्या। हा प्रारम्भ है। वायोत्मम से दगाम मिन शिविल होनो है। विधित्या से स्मर्या और समना पित्य होनी है। त्या प्रमुग दीप व्यास बा सम्यास स्मन् हाना ह प्रयस्त वी अस्या नहीं रुखी है।

पूरा विधि व लिए बाबोत्मय प्रव रण देनें ।

## भाषा शुद्धि

वप धौर मौन जप का महत्त्व शक्तों का शरीर पर प्रमाव यप क्य कही सीर क्ले करें?

मौन धालमीन करने की विधि

#### जप और मीन

स्वासोच्छवास-शुद्धि वे बाद अमग आया-सुद्धि क्षावस्यव है। भाषा-शुद्धि वे दो उपाय है--जप कोर भीत।

1-प्रत्यव नादास्थासेन वाक गुढि (मनो० प्र-1 न-22)

2- 'बाना सवरण मौन (मनो॰ प्र-3-स्-122

1-बुछ चुने हुए प्रशरो (म त्रों) की रुम्बी व्यक्ति से वाणी का शोषन होता है।

कठोर बसरों की पुन पुन रूपनी ध्वति स वाणा वक्षण भीर अप्रिय वन जाती है, अत कठोर अभरों का नाद विज्ञत है।

2-मीन से बाणा का सवरण अर्थात् वाक गावित का मानसिक गवितयो में रूपा तरस्स होता है।

# शब्दों का शरीर पर प्रभाव

अक्षर जड है। उनमे प्रभावक-शक्ति मानव-स्पर्श से आती है। मन्त्र विशिष्ठ प्रकार के प्रभावक अक्षरों का संयोजन है। आज अनेक शोध-संस्थानों में यन्त्रों के द्वारा इसका परीक्षण किया जा रहा है कि किस शब्द-ध्विन का किस अवयव पर, कितने समय के पञ्चात, क्या असर होता है। अभी-अभी ओकल्ट रिसर्च के प्रिंसिपल श्री करमरकर ने प्रयोग करके बताया कि अक्षरों में रोग-निवारण, कामना-पूर्ति, और विध्न-हरण की महान्-शक्ति विद्यमान है। उन्होंने कुछ प्रयोग भी किए हैं—

- 1-'र' के एक हजार वार सानुनासिक लम्बे उच्चारण से शरीर में एक डिग्री उष्णता वढ़ती है।
- 2-'स' का चन्द्रविन्दु सिहत हजार वार उच्चारण करने से लीवर मे ऐसा संघर्ष उत्पन्न होता है जिससे वढ़ा हुआ लीवर कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- 3-'स' के एक हजार वार लम्बे उच्चारण से शरीर में इतनी उष्णता बढ़ती है कि सर्दी का बुखार भी मिट सकता है।
- 4-'को' के साथ 'म्', 'ह' के साथ 'री,' 'श' के साथ 'री' इन अक्षरों के लगातार हजार बार नाद करने से वात-जन्य हिस्टीरिया कुँसी भयंकर वीमारियां घीरे-घीरे शान्त होने लगती है।

ये कुछ प्रयोग हैं। वस्तुत. शब्दों से मनुष्य के मनोविज्ञान में सबसे अधिक और सबसे शीझ परिवर्तन और परिवर्धन आते है।

शब्द-परिवर्तन के कारणों में भाव-साहचर्य प्रमुख है। एक शब्द कें वार-वार उच्चारण (जाप) ने हमारी चेतना नई आस्थाओं का निर्माण करती है। इसलिए उन आदर्श आस्माओं का ही जप किया जाता है जिनने प्रति हमारी श्रद्धा और समयम भाव है। जम सादोन्वारण मात्र गहीं, कि जु बित्यों की ल्यावरचा है। इसी तामय भाव में जब धारीरमत पूरम शिराजो, नीयो तथा रच्छाणुओ म विद्युत प्रवाह छोडता है। प्राचीन बुद में घोष-सस्यान नहीं थे, कि जु बम युग ने सहस्रो ब्यक्ति गोपने प्र के। उनवी वमानिनता ना प्रमाण उनना सामध बसील चतन ही था। उन्होंने जिन बीजादारों (अध्यर समीग विनेद) की रचना की, आज उन्हों बसरों पर सावर विवरणा चल रही है। एक मत्र आपन सामने हैं जिसने छगमम साई अदार प्रमोग-सिंद हैं —

''कोम् हीं थी बहते नम '

प्राचीन भारतीय विश्व-विशेषणों ने उप और आलाव को दायनिक स्वा बणानिक तस्व कहा है। उनकी पारणा में देव दयन कोर बामना पूर्वि का स्वाप नार्थ के प्रयट होन बाली सम्बाहतियों हो थी। भारतक्व म बहुत पहले (पूर्व काल) ही राज राजनियों के रग रण और आजार का पता लग चुका या। उदाहरण के लिए —

एक एटन वे वसरे में एवं निश्ची मस्त्री से बावे पर राय झताप रही थी। धोरे थीरे बारों बीर सर्यष्टिनियां उपर आयीं। दूसरा झानप हुत्या, निम्न प्रवार वी आहंदियां नाथने ल्यों। बुछ शर्यों वे बाद आकाद बंद हुदा, अहंदियां गायन हो। गर्यी।

ब द हुआ, आहातिया गायव हो गया

ऐसे प्रांत में दो बार परीगण हुए। प्रथम परीराण में भार शिव गायन और एक कप्योगी महास्मा वे। बिनने परीर में पण्णीत भिनट ने बाद पमण उप्यांत और धीनांत धीन पार विश्वी तह पहुंच गए। बक्टमापि वा एक वारण मही धीनांत-मुद्धि है।

बहुत बार आने यद्धेय का नाम जनत जान आकार ज्यानावस्था में सामने आकर नायन श्वाना है। बचा सह हमारी यद्धापील विचारतरानें ना ही परिश्वमन नहीं है? बिग्टोने आक तब बदने हेट्ट ऐ सातानु बार्ज की, समाचान पाने, उन सब कहरों ना आयार हमारी जयाकार (सहस्वाकार) चैता ही है। वाह्य-जप के वाद आम्यन्तर जप की योग्यता प्राप्त होती है। जब मन और इन्द्रियां आत्मोन्मुख होने लगे तब तत्काल उच्चारण बन्द करके रवासोच्छ्वास की गति पर या "मै विचार-शून्य, आत्मदृष्टा हूँ ऐसा मन को वार-वार सुफाव देते हुए जपाक्षरो पर लीन होने का प्रयत्न करें।

'ओम् शान्ति' का मानसिक-जाप, श्वास का पूरक करते समय 'ओम्' और रेचक में 'शान्ति' की धारणा करे। 'ओम्' 'अहँ' और 'सौहम्' का पूर्वोक्त विधि के अनुसार पूरक व रेचक में आभ्यन्तर जाप होता है।

#### मौन

मौन शब्द मुनि से बना है। प्रारम्भ में इसवा प्रयोग मुनि वे विशुद्ध आवरण, सप और सयम वे लिए होना था। आवाय योगिविजयओ ने मौन की परिभाषा मंवहा है—

> मायते यो जगत् तस्य समुनि-परिशीतितः। सम्यक्त्य मेव तन मौन मौन-सम्यक्त्व मेव च॥ (मानमार)

भगवान महावीर ने चित स्थिरता न लिए मीन नो सर्वोतम तप वहा है। आधाराम मुझ म एक वान्य आता है—मुणी मीम समादाय, पुण वम्मु स्रोरम—मुनि तपु और मुख्य ना स्वीतार वरन वमन्यमों ना सम वस्ता है। इसमें जाना जाना है कि आदितार में भीन गहर मुत्ति वर्षों, होने ने अविद्ध आरम भाव न लिए प्रयुक्त होना चा। धीरे धीर आस महत्वय ने नारण गहरा न गाय एन गीन वय और वुर जाना है जिसे नापाविनान उपदिश नहां है। हुए समय परवात मुत्ति स्रोप प्रमानवाम म आरमणानि न लिए नहीं बारते वे उम्र वाह निरोप न लिए मीन राज्य विद्या होने हो। सांव यही मीन रण्ड जनगामारण नी पुणी निव प्रयुक्त होन लगा आव यही मीन रण्ड जनगामारण नी पुणी ने निव प्रयुक्त होन लगा आव यही मीन रण्ड जनगामारण नी पुणी ने निव प्रयुक्त होन लगा सांव यही मीन रण्ड जनगामारण

प्राचीन अन-पात्रों को देखन से नात होता है कि मीन धरण के अप का अपकृष भी हुआ है। आज कार्यिक स्विटला और मानस्वित-स्विरता के लिए मीन (भ्यान) प्राच्य अपना में नहीं लाया बाता है जबकि तीनों के लिय मीन (प्यान) प्राच्य का प्रभाग हुआ है। मन वचन और कार्या के मीन का सुशिक्त भागप एवं प्रकार है—

ता साराज्य आवाय दस अवार हरू बावा का सीन-इस सम्बद्ध सम्मासित विकास तहा (साम एवड नाओति)। बाह्य का सीन-अवनत्व साराहरू और वहन स्मासे दिवन होगा। यस, सुक्य सुक्र स्वार की स्टूस्ता कोड्सा कोड्सा। मन का मीन—कल्पना जाल से निकल कर किसी एक विषय पर मन को एकाग्र करना। साधारणतया वाणी के सवरण का नाम मीन है।

### मीन के तीन भेद

1--आकार मीन 2--काप्टा मीन 3-अन्तमीन ।

श्राकार मौन—सकेत, लेखन आदि बाह्य साधनों के द्वारा भावाभिव्यक्ति करना, किन्तु मुंह से कुछ नहीं बोलना। यह वाक्<sup>निरोध</sup> का प्रथम चरण है।

काष्टा मौन—वाणी, श्राकार, सकेत तथा लेखन आदि के द्वारा प्रगट होने की इच्छा का विवेकपूर्वक विसर्जन करना। यहां तक इन्द्रियां प्रितसंलीन (आत्मोन्मुख) नहीं होतीं, मन विकल्पों से भरा रहता है। किमक आत्मोन्मुखता के लिए चित्तवृत्तियों का अनासक्त होना जरूरी है। आसक्तियों नित्य नए संस्कारों को जन्म देती है। जब तक मन को बाहर ले जाने वाली इन्द्रियां मीन नहीं होतीं तब तक अन्तर्मोन और समाधि के लिये ललचाना व्यर्थ है। आप जानते है- जबंर खेत में पड़ा हुना बीज विना प्रतीक्षा के भी समय पर अंकुरित हो जाता है। साधना उसी लहलाती जीवन-खेती का बीज है, जिसके अकुरित होने में आत्मविश्वास की खाद, श्रम और संकल्परूप मेध अपेक्षित है। इसके वाद्यसाधना पल्लिवत और पुष्पित होकर परिपक्त दशा में पहुंच जाती है। यहां पहुँचने के बाद ही यह निर्णय होता है —आत्मोन्मुखता गित का साधन है और आत्मोप-लिव्य उसका विन्तम परिणाम। यह श्रजा अन्तर्मोंन से उत्पन्न होती है।

ग्रन्तमीन — अन्तमीन मीन का तृतीय चरण है। यहां चेतना जारृत होने लगती है, इन्द्रियो और मन को स्थिर — किया शून्य देखकर वह कुछ समय तक ठहरती भी है। यहा संकल्प-विकल्प नही होते। विचारों के वहते निर्फेर को घीरे-घीरे यामा जाता है। चित्तवृत्तियों के प्रति अन्तर की जागरूकता होती है। इस अन्तर-जागरूकता (वृत्तियों की बीणता) का नाम ही सर्वोत्तम । मीन है। आचार्य यशोविजयजी ने इसी मीन को उत्तम माना है। उन्होंने कहा—वाग्निरोध रूप मीन को तो हम क्या, एवेन्द्रिय जीव भी निभाते हैं, किन्तु तीनो योगों (मन, वचन, कमं) का विपयों में प्रवृत्त न होना अनासक्त योग है। इसी योग का दूसरा नाम अन्तर्मोन है। जैसे— सुरुभ वागनुन्तार भौत मेनं द्रियेष्वपि । पुरुगलेष्व प्रवृत्तिस्तु योगाना भीन मुत्तमम् ॥ (पानसार)

आरमा मोठाहण में स्पष्ठ नहीं होती। वसने लिये पनात, साति और समाधि पाहिते। नभी नभी झतमँत ना आन द व्यस्तान और जन सुनुल नातावरण म अधिन आता है। मब बोलें और एन मोन रहे, या एन बात और सब मोन रहे, दह स्थित म महान साधना-मेद मेरे तिरिता भेद है। जब मन निसी विषय म लिये उत्तुन और उनावला होना है तब नृतिया और अधिन यल पनद लेनी है। जह नम नरने ने लिए सब प्रवास प्रतिदित्त साने वाले सन्तरी मिस्टा, लम्बाई और उननी मुहाई पर प्यान देना साहिय। सन्तर और विनरण मन स पदा होते हैं, मन वित्ववित्तों से और जिनवित्तवित्तों से असान ही अत्यमित है। अस्त नित्ववित्तों से अमान ही अत्यमित है। अस्त अधिन सित्ववित्तां से अमान ही अत्यमित है।

### बातमींन करने की विधि

बभी बभी हम शारीरिक और मानिशन थनान वि शिक्स स अनुभव होती है तब मन कुछ शाणी तक स्वा करा। पाहा। है। यदि प्रवल रुच्छापुबन मन की वहां थाम लिया जाए ता इत्यि थीर धोरे स्वय मीन यहण वर लेंगी। इस स्थिति वो बहुत जन्दों आगे बहुया। या सवता है। यह भी। जब चाहुँ तब बार बार स्थिता वा सनता है।

वायोस्तम् (यवासन्) म गारे यारीर की निटाकर एव बार करा करके स्तराल दोला छोड दिया आगा है। इस बनाव-विकाकत की पदिन स्वतः-निदान की विधि नवींक्षम है। कमण करीर, दवाग, दका योर मन वारी की बनाव रहित करन का प्रयान किया जाता है। प्राथमित्र विकाय-यापता के निए पढ़ द्वित्रयों (आंक और कात्र) का बाल होता आवस्यक है। वचा छित्रों की निमी केच-मूना आदि नायन म कर करन म ब्याकत वच्च होते हैं और हाय अगत् क नुनद्दे क्या था मार की नियम क्याकत पर मो जात है। इस मानिक नवाव विमावन कम म आपा-काय वामिनामि"—म कुछ नमय छव बारने प्योग की सम्मान का छोड़ रहा है एता महत्य करक मन वो एक नाक के नाम क्या वामिन कर और आयोज प्रति जामस्क हो जाए। यहां जामर का सार क्षा मार्गन का प्रयान

### मनः शुद्धि बानसिक मुद्धि धौर सकस्य

ध्यान नवा है ? व्यान धीर बाबन ध्याद धीर बीर व्यान श्रीर चान्क ध्यान धीर काबोरसय व्यान धीर बारला

ध्याव की पृष्ठपूर्णन मन की विविद्याग प्रवस्ता

भीतर कैसे बाए ?

शब्दों मे— 'पूर्ण संकल्प का एक शब्द भी बहुत है, संकल्प-हीन पूरा जीवन भी कुछ नहीं है।" कहा जाता है—ससार की उपलब्धियां समय में और सत्य की उपलब्धियां संकल्प में होती है। संकल्प विचार-क्रान्ति मात्र पहीं, उपलब्धि है। सत्य की फसल इसी वीयंवान बीज की परिणित है; अतः यह विश्वास योग्य है कि सफलता की प्रथम शर्त संकल्प-साधना है।

## संकल्प कब करे, क्यों करें ?

साधारणतया सोते समय सकल्प किए जाते है । जैसे—शयन काले सत्संकल्पकरणं, (मनोनुशासनं, प्रकरण 6 सू० 5)—ऊंचे संकल्प सोते समय करने चाहिए । क्योंकि अवचेतनमन की पकड-शक्ति जितनी तीव प्रसुप्ति-काल में होती है, उतनी चेतन-मन के व्यापार-काल में नहीं होती।

सकल्प पथ के अनुरूप होते हैं। यदि किमी का लक्ष्य विद्यार्जन, पद-प्राप्ति और धनीमानी बनने का होता है तो वह वैसे ही संकल्प करता है। किन्तु साधक के लिए वही विद्या, वही पद और वही वैभव है। आधु-निक मनोविज्ञान के अनुसार संकल्प स्वीकारात्मक होने चाहिएं, निषेधा-त्मक नहीं। क्योंकि विधि का हमारे दिल और दिमाग पर जो असर होता है वह निषेध (नैगेटिव) का नहीं होता, यह एक दृष्टिकोण है। वस्तुतः संकल्प एक कमं है। जब तक उससे असत् के अस्वीकार का पक्ष बलवान नहीं हो जाता तब तक संकल्प करते रहना चाहिये।

कुछ करणीय संकल्प ये है-1. मै ज्योतिर्मय हूं।

- 2. में आनन्दमय हू।
- 3. में निर्विकार हूँ।
- 4. में वीयंवान हूँ।
- 5. मै पवित्र है।
- 6. मै स्वस्थ परमात्मरूप हूँ।

हर संकलन के साथ जागरूकवृत्ति और सतत् अभ्यास चाहिये। जागरूकता और नियमितता के बिना संकल्प फलते नही, अतः रात्रि के प्रत्येक संकल्प प्रातः निद्रा-त्याग के अनन्तर दोहराये जाने चाहियें। सकल्प शाब्दिक नहीं होने चाहियें। उनके साथ हमारा जितना प्रवल तादात्म्य-भाव होगा उतनी ही शोध्र संकल्पकार की आत्मा संकल्प मे धुल सकेगी और अनादि नमय से सचित बासनाओं की परतों को जागरूक चेतना की कुदाल से कुरेद सकेगी।

### ध्यान क्या है ?

आत्मा अपीदगलिक पदाय है। इसे विसी क्षूल माध्यम से नहीं पाया जा सकता। मन से आत्मा वे निषट जान का जो प्रयत्न है, यह स्थान नही, सात्र मार्गिक व्यवदा है। स्थान स्थय में निया नहीं, किन्तु चैतना की सहन स्थिति एव वरिणति है।

"म एव घटा पूत्र ध्यानग्य था — इमना अर्थ यह हुआ हि पर पत्र ने बाद वाधिन वच्चा होना है। यदि ध्यान मे हुम तोह तत्र ते हैं और जब चाहें तब रूगा मनत है तो वह ध्यान नही चेवर हमारी अति द्विय अञ्चुन्ति है जिने हम ध्यान माते हैं। ध्यान वत्यान में अपन प्रति सावधानता है। हम चर्चाहत वे खाब सो पह है तो बताइय आज के इमा प्रमाद का जिम्मार बोना है गिह हम हो है तो इनना बटा प्रमाद आपत नित्येणव वे धानों में को मनत पति जोता है तो हम ऐप्रथिक अयवा अतोदिय, अनुमनियों ने आगरात ही हैं।

हां, तो हमने जाना च्यान कोई जिला नहीं जिनकी हुमें वैवारी करनी घर। मन स परिवय प्राप्त करने के जिय मन का निरोधण करना आवत्यन है। मन के जिठनी भूमना च देगन का मामदन करने, का जननी हो भीवता से मूम्म होना हुआ जब आयेगा। मन के निरोधण के हमारा नाराय है, चालर के आई सामधान होना। यब तक हमारे भीतर विचारी और विकारों का जमाब गरेगा, तब तक निरोधण का कब कभी हरेगा और कमी पुरुषा। जब निरोधण के लिए भीतर हुए गहीं परेषा वस अने जमावपून्यता, मान्यानता और जामक्षता क्षता ही वनव जाएगी।

मन का तरम्य भाव से निरीणम करने से मन की हलकर समाप्त होती हैं जिसे हम मन की निर्दिशार अवस्था करते है। यहाँ पहुँचने के बाद मन का परिविक्त मान हुन बाता है। जिन विधारों की दुनिया में हम आज तक रहे अब वह गायव होती हुई सी प्रतीत होती है। अपरि-चित मार्ग पर बढ़ने के लिए नया साहस और नया सकल्प चाहिये।

## 'नायमात्मा बलहीनेन लम्यः'

इसका फिलत है कि ध्यान-को ष्टिक मे प्रवेश करने के लिये महान् ऊर्जा-सम्पन्न व्यक्तित्व चाहिये। पश्चिमी-रहस्यवादी लोगो के अनुसार निर्विचार दशा के आते ही आदमी अपने चारो और अधिरा ही अधिरा देखता है। बहुत सारे बलहीन व्यक्तित्व यहां से वापिस मुड जाते है। इस अधिरी रजनी को एक वार पार करलेने वाला सदा महान् आलोक और आनन्द का उपभोग करता है।

कुछ लोग निविचार स्थि। तक पहुंचते पहुंचते सुमधुर घ्वनियां, दिव्य आकृतिया और भीनी-मधुर सुवास की अनुभूति करते हैं और उसे घ्यान की उच्चतम दशा समभ लेते हैं। यथार्थत., ये सब मानसिक अंतीन्द्रिय अनुभूतियां है, मन की कियाएं है। इनमे उलभने वाला गन्तव्य को नही पाता। इस प्रकार किमक गितिशीलता के लिये दिन मे एक दो बार, घटाभर शान्तचित्त होकर बैठना जरूरी है। यदि हम विधिवत तनाविसर्जन करना भी सीख जाएं तो सन्तुलित शरीर और सन्तुलित मानस हमे घ्यान के दरवाजे पर अवश्य पहुचा देगा।

#### ध्यान श्रीर श्रासन

मापना के विभिन्न तम हैं। उनमें से क्सी एक को एकात निर्णायकता देना अनुमनहीनता है। जेन-साधना ब्यान में प्राणयती रही है यह क्यन जितना मत्य है उतना ही सत्य यह है कि जैन सायना जीवन के समय बराधों को छूने वाली है। इस समयता के पर्यावरण में आसन, अनधन, कायोत्मा, भोन और प्यान पत्नित होते हैं।

योगी ने लिए प्रकृति पर विजय पाना अस्यन्त आवस्यक होता हैं। हमन जाना कि प्रसानित्त को भूग नहीं सगाठी, जो कि पारीर की माग है। इनमें बनानिक हिस्बोण यह है नि जब प्राण बायु अधिण बीण हा जानी है तो बुसुसा आदि आवस्यक नाए विशेष प्रवल हो जाती हैं। जना कि नारायण स्वामी न लिया है — मीन रहन ए एकामन में बटन से और मुपाओं म दमन से प्रारानश्च कम शीण होना है। यही कारण है कि यानी लोग वर्षों तक विना सुरकाए निराहार रहते हैं।

यथि यैन य-वार्गत व लिए बायन—एका न बार्गत नहीं है किन्तु स्पित विश्वय, इष्ट्रशान्य और धाव प्रकाशों ने बराया है किन्तु स्पित विश्वय, इष्ट्रशान्य और धाव प्रकाश में बराया है कि प्रांत कर ना नितान वर्धान है। अमत दिवय से गायित स्पानुल्ताओं का कर ना मार्थान हैं तो है। बहुत सारे व्यापी मन्त मरी गर्मी, आत्रोध, प्रहार, बीव धाननाए और विश्व और जिल्ला ने क्यां के रिया नहीं हैं, क्यां यह लोमह्य मरी हैं? उत्तम-मह्माने व स्थाव है रिया नहीं हैं। महता, यह जितना मरत है उत्ता हो गर्भ वर्ष हैं हैं। प्रगंत में साम व्यक्ति का व्यक्ति हैं। स्पान की साम व्यक्ति का व्यक्ति हैं। स्थापन वर्षी हैं। स्थापन वर्षी साम व्यक्ति के लिए मनीन्य है हें बुद्धान होते हैं। माम्यनग ही स्थाप रप आवश्च हु रहु द ने बार्ग विश्वय, प्रिता दिवय और ब्याग्य-सम्भाग पर कर वह एवं हो—हों ग्रेस क्षा प्रमान कर साम व्यक्ति का स्वत्य हैं हु कुद्धान होते हैं। माम्यन हमी स्थाप पर आवश्च हु रहु द ने बार्ग विश्वय, प्रांत दिवय और ब्याग्य-सम्भाग पर कर कर हुए वहा—हसी ग्रवर-सम्भाव समिता पर प्याप वा बहुर व्यक्ति हैं।

भयंकर शीत, ताप आदि कष्टकर स्थितियों। में भी अपने आपको संकुचित एवं विकसित करके अपने मनोभावों को प्रगट नहीं करते थे। प्रतिसलीनता (इन्द्रिय-मौन) के विना वृत्तियों का पिरमार्जन और आवेगों का मार्गान्तरी-करण होना कठिन है। मार्गान्तरीकरण के विना मनोलय नहीं होता। मनोलय के विना अन्तर्मु खता और उसके श्रभाव में चित्तवृत्ति-क्षय नहीं होता। जो वृत्तियां इस कम से क्षीण हो जाती है उनका दवाव चेतना पर नहीं होता। जहां चेतना पर दवाव होता है वहां वृत्तियां दिमत हैं, संयिमत नहीं है।

मीन अन्तर-जिज्ञासाओं का भ्रव्यक्त समाधान और वृत्तियों का सहज नियमन है।

### ध्यान धीर वाटक

त्राटक ब्यान और धारणा ने बीच की कड़ी है। धारणा का प्रार्प एकाग्र-मन्तिवेश है और ध्यान या प्रारूप निविचार दशा। श्राटक का राजयोग की सापना में अनिवाय विधान नहीं है परन्तु सत्रयोग ने इसे प्रमुखता दी है। भगवान महाबीर घ्यान-योगी थे। उन्होन बाह्य और आस्यन्तर दोनों प्रवाद के बाटक का वित्त-स्थय में लिए प्रयोग विया था। नामाग्र ध्यान दिशावलीयन और धुने नयन घटों तक भीत पर मन और हृष्टि को बाम रहना महाबीर की व्यान-माधना के अन्तगृत था।

तत्र-माधना-गढित के अनुसार बाटक विभिन्न सहस्यों की पृति के लियं किया जाता है। सबसुब इसी उद्देश मिलता न बाटक के अनुक प्रवारों को जन्म दिया है।

कारक के प्रकार धीर साधना विधि

पतजलि ने योग प्रदीय में बाटन न मुख्य तीन भेद बजाए है-1 आंतर त्राटक 2 मध्य त्राटक और है 3 बाह्य त्राटक ।

धांतर-त्राटर तत्र बाद करके भ्रूमध्य, नामाप, हैंगाभि तथा हृदय बादि रथाने। पर बशुवृत्ति की भारता करके देवले रहता लान्तर-बाटक है।

सार्थ जाहर

धानु अदवा परदर निर्मित बस्तु काली स्वाही क धम्ब आदि पर सुने नेवों स टबटबी स्यावत देखत गहुना मध्य बाटक है।

बाह्य बाहर

दीरक, बाह्र प्रकारित नक्षत्र प्रातः उत्तर होत हा सूद नवा आव इरवर्ती हुन्यों पर होप्ट रियर करने की जिला का बाह्य बारक करते है। विधि—किसी एक आरामदायक आसन में बैठकर छोटी चिकनी व अल्प-चमकदार-वस्तु पर हिल्ट टिकाकर लगातार कुछ समय तक टकटकी लगाये देखते रहना वाटक है। इससे नेत्र ज्योति और 'विल-पावर' बढती है। मन शान्त और स्थिर होता है। वाटक करने वाले लोगो का यह अनुभव है कि इससे स्वर के रंग, प्राकार और गति का साक्षात् दर्शन होता है, तथा आज्ञाचक इससे बहुत प्रभावित होता है। लम्बे समय तक वाटक का अभ्यास कर लेने के बाद यदि मन कभी चंचल हो तो बाटक करते ही शान्त हो जाता है। यह चंचल मन की प्रायोगि विकित्सा है। स्वामी आनन्द तीर्य ने कहा, बाटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क मे गर्मी बढती है। अतः इस किया के करने वालो के लिये जल-नेति तथा विकला व गुलाव जल के पानी से नेत्रों को घोलेना आवश्यक है। किर धीरे घीरे शान्ति-पूर्वक हिष्ट को दाएं-वाएं, अपर-नीचे घुमाले ताकि तनाव निकल जाए। पन्द्रह मिनट से अधिक बाटक करने वालो का भोजन नियमतः उत्ते जक नहीं होना चाहिये। यदि ऐसा हुम्ना तो ज्योति और सहन-शिक कीण हो जायेंगी।

त्राटक के कम के विषय में अनेक मान्यताएं है। सामान्यतया वाहा त्राटक काले विन्दु पर, जल और वृक्ष पर, दीपक और तारे पर, चन्द्र और सूर्य पर तथा आभ्यन्तर त्राटक कमश नासाय और भृकुटि पर करने का सकेत मिलता है। हठयोग का प्रत्येक साधन निर्देश सापेक्ष है। विना मार्ग-दर्शन के त्राटक की साधना करना खतरे को मोल लेना है।

भाषुनिक प्रयोग

वर्तमान चिकित्सालयों में रोगी को मूच्छित करने के लिये क्लॉरों फामं जैसी मूच्छिकारक औपिधयों के स्थान पर बाटक का उपयोग किया जा रहा है। वजीकरण शक्ति सम्प्रेषण जैसी योगिक कियाओं के मूल में इसी का योग है।

च्यान-योगी के लिए त्राटक का स्वतंत्र महत्त्व नहीं हैं, क्योंकि ध्यान से पलकें स्वतः जडवत् स्थिर हो जाती है और मस्तिष्कगत तनावों के विम्नित होने पर इन्द्रियों की वहिर्गामिनी प्रवृत्ति स्वतः निरुद्ध हो जाती है। अत. यह अनुभव बरके देखें कि निस्पंद अवस्था श्वास और मन की चपलता को तिस प्रकार नियतिन करती है। प्रतिदिन माला जपते समय तथा चित्तवृत्तियों वी विक्षित्त स्थिति में भी इसका प्रयोग करके देखें।

### ध्यान श्रीर कायोत्सर्ग

सारीर वाणी और मा तीना त्वण हैं। तीनों शे एक साथ नित्त्वल परना किन है। मल तो यह है। जिनार द्या में पूण प्रकृता को छोगा भी गृही जा सकता अन प्रदक्त साथक के लिए यह कहती है कि वह किन्द्र कि ता कि

ध्यात य पूर्व कायाराग हाता है या वायोगाग क पूर्व ध्यान

दम विषय भ दा भारणाय ह-

पहाँ पारचा — बाया त्या बता की पुत्र अधिका है, दमन इहा प्यान पूना है और अने दिनान जहां होता है। प्राक्षीर न परदा प्रश्ताओं नितों ता बायास्थ्य दिया पह बना भिन्ता है। इस बाब प्यान वय क्या बाता है बहुना पटिन है।

हुत । धारणा - वालीराय च्यात - वे पुत्र - विशा नही अति स्थान के पहिल्ला होते हैं । विशा है ने विशा है ने विशा है विशा है ने विशा है कि ति है जो है ते हैं ने विशा है कि ति है ने विशा है कि ति है ने विशा है कि ति विशा है है कि ति विशा है कि ति है कि ति विशा है कि ति है कि ति विशा है कि ति है पूर्वोक्त घारघाएं सत्य के बहुत निकट है। दोनों मे से किसी भी एक को टाला नही जा सकता, किन्तु प्रमुखता और अप्रमुखता दी जा सकती है। पहली घारणा के अनुसार कायोत्सर्ग प्रायोगिक है। वह करने का विषय है। यद्यपि आसन स्थिर करके बैठना कायोत्सर्ग का बाह्यरूप है, परन्तु भावना-वल से कायिक-स्थूल-विसर्जन सूक्ष्म-विसर्जन की भूमिका तैयार करता है। कायोत्सर्ग और ध्यान दोनो मे कीन कब घटित होता है, यह समभना उसके लिए भी कठिन है जो ध्यान करता है। यह मात्र आन्तरिक अनुभूति का विषय है। कायोत्सर्ग की कुछ विधियां स्थूल है अतः उसके अभ्यास का लक्ष्य बनाना बहुत आसान है जबिक ध्यान स्वतः प्राप्त स्थित है।

दूसरी घारणा मूल के अधिक निकट इसलिए है कि घ्यान के क्षणों में कायोत्सर्ग अवस्य फलता है। विना कायोत्सर्ग ध्यान नही होता और घ्यान से कायोत्सर्ग निकलता है। निष्कर्ष यह हुआ कि घ्यान और कायोत्सर्ग में परस्पर व्याप्ति (अन्वय) सम्बन्ध है।

## कुछ प्रयोग

पहला प्रयोग—ध्यान के पूर्व कायोत्सर्ग कितना किया जाए, यह एक प्रश्न है। इस प्रश्न का यथार्थ समाधान तो यह है कि जब तक निर्विचार-अवस्था उत्तन्न न हो जाए तब तक शरीर अथवा शरीराश्रित-मम्त्व के विस्जित होने में कौनसी हृत्ति-विशेप वाधक है, यह देखे। यदि सुदृढ देह-मम्त्व शरीर से ऊपर उठकर विचरने से रोकता है तो आप अनित्य और अश्रीच भावना के सहारे मन को देह-कारा से वाहर निकालने का प्रयत्न करे। चेतना को सुभावों से इस प्रकार भरे कि पूर्व-वासना के स्पर्श के लिए अवकाश ही न रहे। किसी एक संकल्प को वार-वार दोहराने से चेतना संकल्पाकार वनती है। कमशः भीतर के प्रति सावधानता और तटस्थता उत्पन्न होती है। आधुनिक विज्ञान निर्वचार वनने के लिए सामान्यतथा 40 मिनिट तक शिथलीकरण करने के लिए कहता है। यदि मनो-चापत्य के कारण शरीर शिथल नही हो रहा हो तो कुछ क्षणों के लिए नभी-मुद्रा तथा शाम्भवी-मुद्रा का प्रयोग करें। महाबीर शून्य-दिशाओं की रिक्ता का ध्यान करते करते स्वयं शून्य-निर्वचार हो जाते थे। हमारे न उन प्रयोगो का क्या प्रभाव होता है, यह देवें।

बूतरा प्रयोग — हमारे गधीर में बुछ पेथे अवयव तथा नानी-ने प्रहें जिन पर एकाय होने से मारा धारीर स्वन गिविज हो जाना है। पर से अपूठे व हाथों ने अपुनियां अही ने प्राण ग्रिक गाण होनों है वहां पर एकाय होने से समय नन नाडियों गान्त एव स्विर हो जानी है।

विधि -- किमी एक आसन में बठकर दोतों हुयेलिया को जमीन पर बल्दा रहें। अब प्रसव व सुनी पर होने वानी रफामिसरण किया को देवें। जमान दोतों हार्यों पर हिन्द होने वानी रफाम की किया को देवें। जमान दोतों हार्यों पर हिन्द होने चौरकर अववेशन में प्रविद्ध हो जायेंगे। इस समय जो भी विचार आपके मन में आएगे वे यमार्थ होंगे। यह विकारों के निगमन जा जम हु। महाबोर के पानों में इसी जा नाम निज्या हु। बायोरमा विकारों भी विस्थित अवों को हिलाना हु। यदि रूपे समय तक हम इस मुद्दा म रहेंगे तो हवाता और मन की गति सून्म होती हुयी प्रतीत होगी।

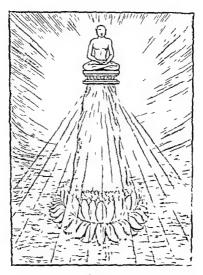
सीसरा स्पेश — स्वाय प्रस्ताव की गाँत वा जला स्वीर रचना के साथ सम्बन्ध है स्वा हो मानत रचना के नाय सम्बन्ध है। यदि हम व्याव के पूर्व रखाले क्वार मानत हम जल्दी है को उत्तरा साधार— मरीर हक्य विश्वित हो जाता है। तस्वत , रवासीक्ष्य वात माधार— मरीर हक्य विश्वित हो जाता है। तस्वत , रवासीक्ष्य वात माधार है। जन रून्ते गम्य तक क्ष्मय वाह मंत्री साम्य द्वर मान प्रिक राह रून्ते साम्य देव मान प्रक्रित रह राह हो की प्रस्ताव न हैं। मानसि हमिरता व नित्य स्वत वे उत्तर वे सारे अववर्षों (वान जीह वा साद मेंयू, मत्तर रहाणि) की विश्वित्ता और वाम वी पूरमा जीनवार्य है। बहुत बार तो मारा प्रयो मान अने रवाम प्रात और विम्यून सा हो जाना है अनः उत्तर व प्रति ज्ञान वहीं ।

चौषा प्रयोग-मा को प्यातस्य करत का सर्वोत्तम प्रकार है दिना किसी आरमवा के यह राजा। हुई कायागर्य और प्यात करता है रम मानमिक करना को भी शुग्द। प्यात क्या नहीं जाता करता तिप्यात होता है, अने उत्तर किस्तु विकार असर का उत्तर असर मनस्यित स्वतर देटने की चेट्टा न करें। एक कहावत के अनुवार-सन हरना और मन हाजा नो प्यान स्वतर मान ही प्यात है।

# ध्यान श्रीर धाररगा

जैसे रात्रि के पूर्व दिन होता है, अंकुर के पूर्व वीज होता है और वसंत के पूर्व पतकर होता है, वैसे ही ध्यान के पूर्व धारणा होती है। अग्रे जी में दो शब्द आते है — 'कन्सन्ट्रे शन' और 'मेडीटेशन', जो क्रमश्यारणा (एकाग्रता) और ध्यान के ही पर्याय है। धारणा एक के प्रति एकाग्र होना है जबिक ध्यान समग्र चेतना-व्यापार के प्रति जागरण है। जब तक ध्येय और ध्यान करने वाले की भिन्नता बनी रहती है तब तक धारणा कार्य करती है, ध्यान नहीं।

घारणा ध्यान का आलम्बन है। महर्पि पतजिल ने समस्त ध्यान के आलम्बनो तो घारणा कहा है । जैन आगमो मे घारणा के स्थान पर "एकाग मन सन्तिवेय" शब्द आता है जिसका अर्थ है, किसी एक आलम्बन पर मन को बाँधना, स्थिर करना। योग-दर्शन के क्रमानुसार धारणा के पूर्व प्रत्याहार होना है। प्रत्याहार का अर्थ है, एक और आहरण करना, अर्थात् मन की वहिगंति को रोककर (इन्द्रियों की अधीनता से मन की मुक्त कर) उसे भीतर की ओर खीचना। मन को एक साथ सयत करना बहुत कठित होता है, अत. कापायिक-प्रवृत्तियों की क्षीणता की ओर ध्यान देते हुए निण्डस्य, पदस्य, रुगस्य एव तदितिरिक्त किसी प्रशस्त आलम्बन पर मन को बाँवने का अभ्याम करे। कहा जाता है, जब बारह प्राणायाम तक मन निर्मा विषय पर पूर्णतः रुकता है, सहजता से एकाग्र होना है, तव घारणा प्रारम्भ होती है। कई योगाचार्य इस किया के लिए बारह सैकिन्ड दा निर्देश करते हैं। इसमे दो बाते मुख्य है—मन विषय पर कितनी गहराई (डिगी) से एकाग्र होता है और क्तिने समय तक ध्यान-स्थिति मे रहता है। यहाँ समय की लम्बाई की मुख्यता नहीं है, मुख्यता है-गहरे अन्तर-प्रवेश री, जिसके लिए सकिन्द्र क्या, सैकिण्ड का हजारवाँ भाग भी अधित है।



eners (same

١.,۶

कितना संसार परिभ्रमण करना पड़ेगा सो तो ज्ञानी जी महाराज जा पे, तोभी "उस्सुत्तभासगाणं चोहिनासो अणंत संसारो " इस प्रमाणसे ऐसी चोटी प्रमूपणा करने चालोंको सम्यक्त्वका नाश और अनन्त सं सारकी वृद्धि डोनेका देखने मे आता है. इसालिये मोक्षाभिलापी पुण्य वान् नर्य दंदिये सज्जनों को हमेशा मुंह चांधने रूप ऐसे मिथ्यात्वी उप पथ का अवस्य ही त्याग करना चाहिये।

(गास जरूरी स्वना.)

७२. शासन भक्त सर्व संवेगी साधू-साध्वी-यति-श्रीपूज्य-आ गान मेडीये और शावक शाविकादि सबको सूचना देने में आती है-ि जैन वद देवता सोमिल को समझाने के लिये हमेशा सोमिलके पी छे उपगयाया उससे छेवटम सोमिल को मिथ्यात्व से लुडवाकर गुड भूमेम स्थापित करने ऋष बडा उपकार करने वाला हुआथा. इसी तरह में प्रत्येक गांव डोंमें, प्रत्येक दादरोंमें, रास्तेमें, जंगल में, जहां २ आप नेमां को मुद्र यांधने वाले हूंदिये मिल वहां २ उन्होंके पीछे लगकर अ पा है न्य पाठ व मुक्ति मुक्त समीक्षा के लेखेंको समझा कर ; उपवेश रेकर, पोर्शिय की तरह इस्दम मुंद वंधने रूप मिथ्यात्व की अवस्य रे र गरेवे और ज़िनासनुसार यजा पूर्वक बोलने के लिये सुद्ध आगे सुंह पान राथमें रुपने का शुद्ध जैन धर्म जेगीकार करवाने ऋष बडा उप-हार हरते हा उस्न लोजिये. इस्त्म मुंद वंधा रणने से जन्य दर्शनीय दिन्द्र-मृताःमान-देगादे संगद लोग हेटियों को मुंदरेषे २ कदार इसा करते हुदे है। गाँर हमें वंचन हस्ते दे, जैन शासन की लगुता क रंत दें, मेर हुर्द है का गुद संचना दुखान से उन लोगों के क्रम बन्धन होंगे हें हैं। है के लिया लिया, इसका की यहा नारी लाक नार्ष हैं। (ब इन र जेरर संतम इ ने रेनच्यार । मान ही जाले। यूना नहीं लीती त्वर वक्ष द्वर देवर अवर १५६० द्वंदर्य की वरवार मुंद वो की रूप मिलार र महत्व का व के अवस्था है। सहस्र करों ही असबह स्वार्ट र १९९७) १४४ (१९४६ १८६८ महोन्स संमार्थ नहेंस्से) स्पर्ने मा १ १ १ १ १९ व व १ ते १ १९ वा रेने विस्ता र में स्व की आशिक्षा रकार अवस्तर, में, वें का के से स्टूड देखें, काल इस होता, प्रस्थ र देशको अर्थ प्रवासी विचार र ते हैं है अर्थ है और स्वर्ध करेंद्र

- 1

तने हैं, देशकी सेवा करने वाले को देश भक्त कहते हैं, व्याख्यान देने वाले को प्रका कहने हैं, माता-पिता-गुरु की सेवा करने वाले को माता-पिता-गुरु को सेवा करने वाले को माता-पिता-गुरु भक्त कहने हैं और सामायिक—प्रतिक्रमणादि धर्मकार्य करने वाले को धर्मी पुरुप कहने हैं इत्यादि २ यह सब कार्य हररोज २४ घंटे (६० घर्म) हरदम हमेशा करने में नहीं आते, परन्तु जब उस कार्य का प्रयोजन हों। तम यह कार्य थोड़ी देरके लिये करने में आते हैं तो भी उन्होंके नाम तो कार्य के अनुसार वहीं कहें जाने हैं वैसेही मुंहपित हाथमें रखे तो भी मुंदि आगे रागंका प्रयोजन होने से उसकी मुंहपित ही कहेंगे मार साथपित कभी नहीं कह सके. जिसपर भी दृंदिये लोग हाथमें रखते को वायपित कभी नहीं कह सके. जिसपर भी दृंदिये लोग हाथमें रखते को वायपित करने हं सो वड़ी भूल है।

24. फिरानी देविये—जैसे अंग पर ओढने के काम में आने वा के क्य की चढ़र करेंदें, उसकी गाँव पर रमती हो, गठड़ी में बंधी की वागव पर पाने हो, गुंदों पर धरों हो, या कारण बश धोकर सुवानेकी कि गाँदें हुई दो तो भी पढ़ चढ़रही कही जायेगी, क्याँकि उसकी उपयोग उसी कार्य में होता है इसलिये चढ़र की गंधादि अन्य स्थानों पर स्थ ने में की पड़ा आदि अन्यनाम नहीं कदसके, बेलेही आसन ब होती और पान गांदर के लिये भी समग्र देना, इसी तरदसे मुख के आगे स्थ ने के होते में आहे गाँदे गंधाना है। इसी तरदसे मुख के आगे स्थ ने के होते में आहे गाँदे गंधाना है। इसी तर्दसे में आगेगी परन्तु हाथ के को हो गांधान कार्य नहीं कहान है। समार भी बूं दिखे लोग भीते वादा का कार्य है। अपने के लिये मुंदानि की दाल में समने से हाथा। कि कार हो है। अपने की की की गाने श्री पक्ष में सभी की की की की







माय यूंकनी मुखका मेल गिना जाताहै. इसलिये थूंकम भी समुरिंजम पंचेम्झाय जीवॉकी उत्पत्ति अवस्पही होतीहै और सर्वे अशुचि स्थानॉमें मनुन्यों हे रागेर हापसीना मेल तथा मुखका थृंक व लाल वगैरह सब अ र्गाचमे द रमिलिये ऊपरके पाठ मुजव ध्व मुखकी लाल आदि सर्वअ गुवि वन्तुओंमें जीवांकी उपति होना ज्ञानियांके वचनातुसार मान्य हरनाई। पडेगा. उपरके पाठमें मुखकी लालका नाम अलग नहीं बतलाया नोना हर व पित्त है साथ लालनी पड़ती है इससे लालमें भी जीवांकी उपरित मानी जातीरे, येमेरी युक्तका नाम अलग नहीं बतलाया तीमी गा हो नर कि व पित्तके साथ थूंकभी पड़ताहै इसलिये थूंकमें भी भी में की उन्मीत अवस्पदी मानी जातीहै, श्रेष्ट-लाल वगैरह की जगत ना अमृति मानवादे यह प्रत्यक्ष प्रमाणहें, और कई मृहस्थी लोग एकही -शक्तो एक्टी मिलासको दरपक आदमी जलपीत समय अपने अपने सु नका उमाकर राज्यों है। उससे पक्षककी लाल-धूंक दूसरे दूसरे आ रमान्य दण ग्रेड उसने हुनी कृती हिस्ती आदमी हे मुरामें रोग ही उस छ रातार बार परे-जिले अच्छे अच्छे समग्रदार आदमी श्वानलाल स है और गिराचने प्रत्योग प्रत्या नर्श समजते. यहभी प्रत्यक्ष प्रमाण

हुई सुरा होताहै, पेसे झुटे मुहसे स्वामा पाठ उद्यारण करना यहभी माषान्त्री पाणीहर आगमकी चडीभारी आशातना लगतीहै, उससे गनावर्णीय पर्से वधन होताहे इसल्यि हमेशा मुहपत्ति बाधने वाठाँको यस्भी वडा भारी दोष लगताहे और धृष (गरमी) के दिनोंमें प्रदोवासे तपा धुकत्ते अन्दरमे उपरसे दोना तरफते मुहपत्ति गीली हाताई पेसी गाली मु हपित हमेरा। मु हपर बाधी रखनेस दुर्ग थी होतीहै उससे मुह क्याताहै, निससे अन्य दर्शनीय कोइ अच्छा आदमा पासमें आकर येडे वो ऐसी दशा देखकर घृणा करताह उससे शासनकी बडी हीलना होती है, गासन होलनाका यहभी दोप हमेशा मुहपत्ति व यी रावने वाले दू दियाँको लगताहै और ऐसी दुर्ग घी वाली मीली मु ह्यति हमशा मुह पर कथा रहनेसे कमी कभी किसी है मुहमें रोगका उत्पत्तिमी होजाती हैं, होटके दागे (चाटे) पढ़ जातहें इसल्पि इमेशा मुहपनि बाधी र हना सो येगकी उत्पन्न करने वाली हानस सचया अनुचितहै १, जिनाहा विरुद्धहै २, असंस्थात असदा मनुष्य पंजन्त्रीयजीवाँकी हानी करने था टीहें ३, झानावर्णीय कम ब धन करने वालाहै ४, शासनकी हालना करा ने यागहै द्यासनको होलना फराने वालाई सयम व सम्यक्तका नारा रानाहें और दुरम योधा होकर जनत ससार यहताहै ' नथा काउस मा प्यानमें मान रहनेपरभी विना कारण मुहपति याची रखनेस बाल विध जेसा निष्मल वियाकामी दीप आताह है, और होटई उपर मु**ह** पति याथी रहनेसे सूत्रपाटका गुद उचारण सार नहीं हासकता ७, ६ त्यादि अनक दाप हमशा मुद्धित याची रावनेमें आतेह आरमी हादार श हर्में मुह्रपतिकी चचाऊ प्रथम विवादनमें १३ दाव बतलावेह सा । सम्प्र न्यकी जादिमंही छपाई, वहाँसे समझ देना ।

९२ दृ दिये वहतई कि धृषणी गाला मुहराधिम मुद्रधी गीस्माधे आग्रेंडो उत्पत्ति नहीं होसबती यदभा दृ दियों का बहना प्रत्यक्ष सुदर्ध अग्रेंडो जैनिस्त्रानीम शानयाना-उप्यापीनी व शानाध्यानी येगी तान स्वारक्ष आप तान्य दानला यानियं बनलाई ( पहना प्राप्तद्वादे ) स्वारका आप तान्य दानला यानियं बनलाई ( पहना द्वापास बार बार तानों तरणस मुद्रपति पुता पहनाई हसलिय हवादे स्थागस बार सार मुद्रस अतम होजानाई अथया बारबार जन्मीक समय हासक पूड इतनहे समय हरवड़ मुद्रपति सुद्रपता हर काली पहनाई उसवड़ पूड ही गीली मुंहपत्तिमें शीतयोनियं जीवोंकी उत्पत्ति होजातीहै किर वहीं हैं जीवोंकी उत्पत्तिवाली गीली मुंहपत्ति मुंहपर वांधनेसे उत्पन्न हुए सर्वे क् जीवोंका मुंहकी गरमीसे नाश होजाताहै इसलिये हमेशा मुंहपति बांध के ने वालोको गुंककी गीली मुंहपत्तिमें असंस्थात असंशी पंचेंद्रीय जीवों के की यातका हमेशा दोप लगताहै।

९३ दूंडिये कहते कि हमेशा मुंहपत्ति वंधी रखनेसे थुंकलगते है न असंच्य जीनोंकी उत्पत्ति और हानि होतीहै, ऐसा कहतेही तो मंदिर में जर आपक लोग पूजा करतेहैं तब २-४ घंटेतक मुखकोश बंधा ग्ल ा अमाना वोलनेसे शुंकलगनेसे जीवॉकी उत्पत्ति और हानि होगी, उमहा निरंप स्पा नदी करनेदी ऐसा दू दियाँका कहना अनसमहकार क्यों हि मृत्यमं नारमं नगवान्की पूजाकरते समय आवकाँको बोलनेकी सार मनाई । सार भूतमे होई बोलेतो अवस्यही दोपका भागी होता ं भर ६-४ वंडे जनवार रंगमंजपम पूजा पढाते हैं तबतक पूजा पढाते र द मृत हात्रा विद्या नहीं स्पते; सिक्ते मुद्देशांगे बस्नादि सक्तर व नान प्रमाध्यतेर, जिल्लाम्मी कोई मुखहोशको बंबाहुआ स्पक्त पूजा 'उर मा मुंबरेंन भो आदानेसे जीयोही उत्पत्ति अयस्य होगी व बाँछहे व व । व व अस्य गेरवा, नगपान् ही आशातना खगेगी और कर्म वेगी रवा १११ क्या म् दर्भातको देवो स्पन्ने बालोंको बोलनेने धुंक लगताहै. १७ । मुं लांच माटा दावाद, उसमैं प्रसंख्य समृद्धिम जीवाँकी उसीत ि १०६ ए १६ स्वक्त पाप देनेशा मुद्रपति यांधने वालाँको छः पर्यो स्था । १ १ व्याच वर्ष संस्था स्वयासा देवेशा मुंदार्गित बांधनहरी in unia abatti

ल्मताहै उससे जावाका उत्पत्ति वगेरह अनेक दोष छगतेहैं नु हपत्ति यधाहुर रसकर बजारमें, गलियामें, रास्तामें फिरने दासी करतेहें, इसलिये इमेशा मुहपत्ति याधना अनुचितहै । संपेगी साधू अपने नाककी दुर्गधी व मुहकाथ्क भगवान्की ।गमपर न गिरनेके लिये कारणवश घोडीदेरके लिये नाकमु ६ हैं, परतु पींजे खाल डालतहें उसका नावार्थ समस विना आहे व्याख्यान समय मु हपति वाधनेका इप्रात चतलाकर ग्रथनेका अपना झुठा मत स्थापन फरनई यहभी उगमाजीही -यहुत संप्रेगी साथु शास्त्रॉक्ष पाने हाथमें न लेने हुए ऐसेही व्याच्यान वाचतेहें, तब नाक-मु ह दोना नहीं वाघत, किंतु ाचि रखकर उपयोगसे मुह्ती यत्ना करत हुए धमद्दाना तरह यदि संगेगी साधुओं की तरह दू दियेमी यसहा करना तिवतो हमेशा मुद्द बाधनेक झूठ दाँगको जलदासे त्याग । क्ष्पचि हाथमें रखना स्वाकार करें नहींता कारणवरा नाक मु दशत यतलाकर मायाचारासे हमेशा मुह्वाधनका यूटापः म्य नहीं, आत्महितकी चाहना करनेवाले सञ्चनीको ऐसी मा

उमानको पुएकता उचित नहींहै। रिमी अन्य बहुत दू दिवाँकी दाकाओंका समापान आग रि तु अव यहांवर दू दिवाँने दाखोंके वाद वदरुबर तथा क य वदरुबर वद वदे याचान महान प्रमाधक प्वाचायों हेनाम रुपित वांचनेका दहताने रिये केंग्ने बेंसे मावाचाराके प्रक स्वका निमव रियतेंदें)

उधातसागद्भी वन 'सम्बद्ध्यमूल वाद्ध बनहा दाए । इपित समा। यथाईद एतनका हू द्वियद्धाग बहुनई साना मना यांकि सम्बद्ध्यमूल वाद्यनदावका प्रयमाहीत सम्बद्ध १९२ गर रागावानमें मुन्यसी रुपाई उसमें आवक्क नयम सामाया अध्याप्त समायिकमें सामायिकमें दिन्न कि निवाद बन्द हिंद र चटहीट दोन वादन रुपाय पृष्ठ ८३ ये में दसा स्व्यई — 'बाजावटहीट दान ने सामायक टिआवर्ड होड मांग्रका उत्तर त पतर हे पुष्ट २०६में । दीसा बराते मृहण करेला स्जोहरण अने मुहिपनि पुर्व ह मंदिन कर्मा " ऐसा अर्थ छपादै।

१२६ किरनी बांदणाके अधिकारकी गाथाओं में लिए हुए पृष्ठ ३२ र में ना "पिउन्हेदिय मुहणेसी पमित्रिय चिप्पदेही " " वामंगुलि मुन् दोनी करपुष्ट पुत्त स्पदस्णों " वामकस्मिद्धियोसी, प्रमदेसेण वाम-न्या है। आसीनकण णडालें, पमित्रक्या दाहिणों कक्षो ॥ ९॥ अनुस्थिणं अभिरत्याय, नीमकण यथ्य मुद्रमंति ॥ स्यहस्णमश्चेसंमि, ठापणुच्यपाय पुष्ट ॥ ९॥ इत्यादि बद्दन्यमह मुद्रपत्ति हान्यमें स्टानेका पुलासा पूर्वक





		à
ś		t

n अथ मुखवास्त्रिमा होताहै तोभी दृदियलाग उसको समझ विना गणका अथ करके ' आर्घानयुक्तिकी चूणिमें दोरा डालकर इमेशा सु रार्ष याधनका लिखाहै, पेसा कहतेहैं, लिखतेहें, मानतह परातु काई ग दृदिया ' ओघनियुक्ति ' का चूणि दी प्रतिलकर अपनी आसास न हा द्वता सव अध परपरासे हो एक दूसरेकी दलादेवी चूर्णिका नाम पुकारे जातेंद्र उपरक पाठ चूणिके नहीं हैं किनु श्राभद्रवाहुस्वामी की नार दूर बाल नियुक्ति केंद्र तो भी व्यथही चूणिमा नाम पुकार जातहै। हुत्याम विवक्तपाला सत्यको परीक्षा करक युठको त्यागकर सत्यप्रद्वण बत्तराल पेसा कोन आत्माधाह सो शास्त्रांक पाठांका पूरापरक स ष्य सहित देखकर सत्यवातका निषय कर व ग्रुठस वच आजकल दृष्टियाँमें कह साधू व्याकरणादि पढ लिख विद्वान पाँउत प्रसिद्धयना सत्यापदेशक वर्गरह नाम धारण करनेवाल बहुत कह जातहे, पर तु पव अधरुदी में फस गर्येहें धगर सत्यका प्रकादा करने वाला पसा चा आत्मार्थी होवे तो हमशा मुह याधनका अध रिवाज कमा न च रन पाव प्रश्नव्याकरण प्रवचनसारोद्धार आधानगुर्त और प्रदानि गाप वगरह वहुत शास्त्राम "मुद्दणतगेण "मुद्दणतगस्स" वस पाठ आ वह यहा सब जगहपर मुनवादिका एसा अब हाताहै, निसंपर का दूहिय मुचका नारा पसा स्रोटा अथ अपनी अज्ञानतासे करतेई सा सवया प्रदे रतिलेये मुखका दारा एस प्रत्यक्ष चूढ क्यनका विसीकोमा विश्वास करना योग्य नहींदे, इस विषयम पहिल्मी 'महानिशीध 'क पारका समाक्षामें इस प्रथमें छपहुद पृष्ठ ३१ व की ६३ पीं कछममें रि 🔻 बापर्दे, बदास समझ लना ।

११७ द्वृदियरोग " यांतरितचया ' जार " यांतरितहाय " स्त रोगों प्रयोक्त नामसे हमशा मुदयस्ति वर्धा रखना टहरावहें साथा प्र चित्र सुटह, दुधिय " यांतरितचयों " वा पाट पंसाह

"मुद्दपती रयहरज, दुधिनितिस्त उ चात क्यतिया ह त्थादश्वर "मुद्दपती रयहरज, दुधिनितिस्त उ चात क्यतिया है। एतः देसपदाणुमापः सर्व ॥ २६ ॥ यतासमुल्दाहः, रयहरच पुनियाय अ स्व ॥ जावाय परवणद्वाः, रिलाहा यय ययत् ॥ २३॥ व्यास्ता— ममत स्वनाकनयिथः व योतस्यादास्याहः— " पुरुपति ' तत्र धानाध्रम्य कपुन्दमादा मुख्यादिका प्रतिल्यानया । तद्युरवादरच २, प्रधादम

पर्रक्त पक उनकी दूसरी स्तकी पेसी दो तिरिया चोल्पद्द, तीनच र, सत्यारीया और उत्तरपट्टा पेसी दत वस्तुमांकी अनुक्रमस पिडले र, सत्यारीया और उत्तरपट्टा पेसी दत वस्तुमांकी अनुक्रमस पिडले रामहे कि एकार पे प्रविद्या पाये होती है। एकार प्राप्त के प्राप्त कि एकार पाये प्राप्त के प्राप्त के प्राप्त प्राप्त पाये पाये प्राप्त के प्राप

रेश्व दिख्ये उपरक्षे दोनों पाठोंमें घोलनेक समय मुहपित हो मु है नोग रसने हा वतलायों परनु इमदा वधी रसनका निसी उमहभी नहीं लिखा और २२ अगुल प्रमाण ल्या रजाहरण रसनपा वतलायों उम मुजब दृदियं साभू रखते नहीं इससे विषयी हो कर विना प्रमाण हो बहुत ल्या रजाहरण रसनहे, साभी साम्ब विषय है भीर गुरुपे, पर हे प्रमाद पायों के उपरुष्ण रसनहे, साभी साम्ब विषय है और गुरुपे, पर रह दानों प्रयोग जिनमतिमाण दसन हरनवा लिखाई, उसहाभी मान त नहीं और वारण परा याडों दरण लिय नाह य मुह दानों वाधनका लिखाई, उस मुजयभी वाधन नहीं तिसपर्सा होनों प्रधार महाराजों ह विरुद्ध हावर " यातिदिनवर्षा" य " यातिवरन्स " व नामसे इम स वरन्द्र हावर " यातिदिनवर्षा" य स्वातिवरन्स " व नामसे इम स मुहपाचि यूथी रसने हृदिय हावह स स प्रयासी मायावारीसे मुहपाचि यूथी रसने हृदिय हावह स स प्रयासी मायावारीसे

१२६ " वाचारदिनकर"में हमराग मुहराल पापनका दिखाँह ऐसा कृदियोंका कहना प्रत्यक्ष द्वा टॉट क्योंकि 'धाचारदिनकर" में ता सुरक्षात पृषक मुहराले हाथमें रखनेका दिखाह दिखय—एपेट्स "काराएदिनकर"क पृष्ठ ७३ वें का पाठ यहरे—

## आगमानुसार मुंदपन्ति का निर्णय

रातं मार्गा पाठ प्राप्तं यतलाचे गपेही इसलिये आचारितकर आदि दार दोह नामणे हमेशा मृदेवस राजे संबंधी दुर्वित वर्षेती मायाचान् ग्रां अवस द्वेड अवार करोद सो किसीनो आहमार्थी नत्यजीयीही जोगाहार हमने याग्य नर्गद।



र इया रेसने नार अन्तरे सारियों हो हाएव कार्य लाग माराम न जुना जर यह पंचम का रहे भूगत कृतिया है जाना पाने लाग का का पान कर द कार्य मंदानि पाएके साम्यान पांचना चलापा सी होक नहीं है क्षा राज हो है कि जनम रहे रहस्य है जिल्लामाय विनालाने आहे हैशी हमार जी अन्दरभाग में है नाम है हर बानमें मंत्रपति पालना निपेत्र सियाते. जा एक बता कि जानवाप क्यादे ता दवहदाई कि प्रनिवाप पददे कि अभे अनुकार आहे जा अप अनुसार है। १३ प रेजार नालान है नणींपे नाम १६ १३ पर्व वेडम्बचे १७ प्रमाह क्या हिस्स लाध्यान धोडाही राव रुक्त है। यह रहे रहना रावे जब एक और ब्रुप्तेन ना भूगाना-म भारता अर अर्थ संस्थे दक्षा मजारेले असा हत्या हो से हाई पन्तर पुरत्यक प्रांचाई जार वेशा कर वा शानम म स्वेश कुछ प्रस्त नदी ५० इ.स. १ इसमा १४६ व ता देशना दुने गाउँ है हाला जा प्रस्ते । के नेवे दे देश राष्ट्रा करा के तब यह बायमें पन्तार और इसरे दार्यमें ्रको । ए ६० को च दशना दश्य । नायका नाए ना देशना दश्य र दें दे पर के अपने के अपने के अपने के प्रकार है जाना है उन्हान है कर र १५३ और र तर्रत कात बढ़ा के रहे था रहे भग है। है एस स्वर्ष रत है। इस इंडर वर्ष वर्ष कार कार कर ता को संकल्प ने पहिंदी है है है है है है and the second of the second at the stand of the 1114 16



,			

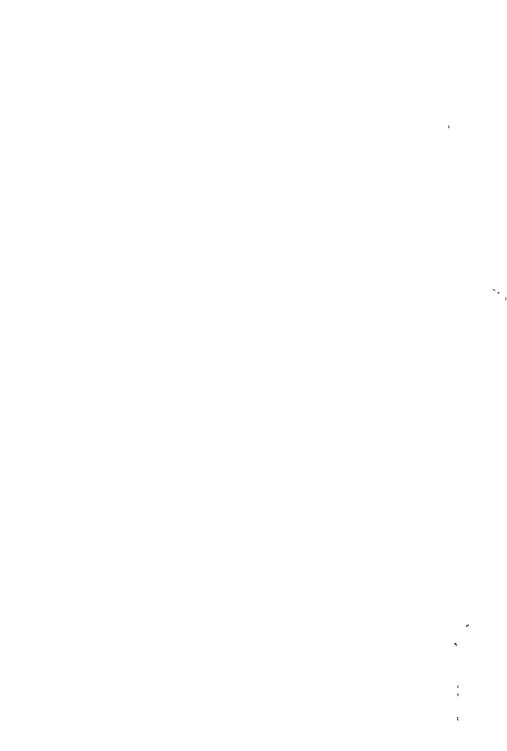


विसप्तमी दृद्धिय लाग जन्मम झ २ ३ २६४ और १४ मेडस्पिजी उर भीवस्वक रहेब्युनिक नामस्य हमागाः सुरण ७ व सः स्थतः सः ठहरानह स्म आल्डीबाँको उनसासस द्वारनको २ संयोगसाका रणसात्री इरक व्याद्धी अपना समार प्रशानह

रिडिनियुनि का बार गण्यणा सङ्ग्राच राधनका हर वाहै यसा हुवियोका कडना प्रया के हरण केशाक विभागतान सुरा खेदित छपदुष पुष्ट १३२ म. पायस्म रणागर दुर्गासन्य ११४४ पानि रेवहरच ॥ वरवज्ञ चामाम जयना महामना पुचन ॥ ॥ हमगा ग्रम <sup>के</sup>विषदा स्नाहरण के उपरकी ऊनका २ स्तका ना नागणा तथा चेर्रकोलपट्ट मुहेबात रचाहरण आर्ट उवस्रमण यनापुर्वस् नायावसः स नेही विधि वतलाहर्दे सार मुहणाल मुहणर मा उनका नहा ।स्या हर लिय पिडनियुक्ति क नामस गाउनका कढकर द्वाटयलाग मायाचारास व्यवही मिध्यान्य बदान 🐔

दीम्याकुमार। जामा पुस्तकक नासम हमना मृदर्शाच व भी रखन का टहराजवाल दृदियलाग मायावाराम प्राप्ता प्र र बादनह च्याहि बुंहराकुमार्गमं किसी जगह दमना मृदक्या रसलका नदा ल था, यह दीसाहुमारा पुस्तक अद्यादमालक सूत्रका सारकप है दल िय जर बरावका। रहस्वज्ञ (हस्मा जगह कहाना हमरा। मृहयथा १४१ ने बा नहीं किया ना किर सूत्रव मारहण नासाब्यारी में मुहबंधा रधन की बात कहा म आव जन माना विनाह विनाही रहक जहार योका जन्म हानकी भयुत्तकान कार्युग्डमान समप्रकार नहीं भान सक वा पेलहा हमता मुद्रवाधनका सूचमे न हानगरमी गुण्ड सास्क्रण हम पुरुषक्षम् हमारा मुद्रवाधनका रहरानकी बातभा दृष्टियाकी सवया भ युक्त हानस कभी सत्य नहीं टहर सकता भार रणवहात्रक स्वक पाचर् मध्यवनमधम उहराई। धणुवावानु महाया वाहरछवाम सबुद्दर हैत्यन संपर्धाञ्चना तथ भाजां ज सञ्जय LCV हमसाधान सापृशा घरा गयाहोष आहार करना हाब तह गुज्यान गापु गृहश्योधी धावा सकर वद्यात जगहर्ने जाद्या हरिवायही दश्ह हम्मद मुख्यान्द्रदादण पाने सुहणति हाथमें हाताह उत्तम महन मृह हाथहा प्रमायन बहर ह प्वासित भाहारकर युक्ती सुबढारको स्न बाई इस भारतका संबद हो











हारहा मतर आदाय समस्रविना भतित्रायोक्तिक वानयस हमशा यह पांच पापनेका उहराजेंद्र मगर पृवापर विरोधी और गुक्तिविद्ध होन स हमा सत्य नहीं उहर सकता। इस पाठका विरोध खुटासा निणय भागक उसकी समीक्षामें छिलेंगें बहास जान लगा

१४। हरियलमन्छी क रासमें हमेशा मुहणांच वापनका लिया ऐप्सा दूरियाँका कहना मत्यक्ष झुटहें द्वा उपाहुआ हरियलमन्द्री क रामका दूवरा उल्लास सातवीं दालके पूर ४२, ४२ वेंमें पस स्वप्र प्रसंह—

शिष पर सुपमश्रीसर, प्रथमता करी शृष ॥ महीपति पहाता मह स्मा, मधा गया घर सोव ॥१॥ बीजे दिन रिंग उतिया, प्रगटमा राति विमास ॥ शाकुनीर्व पाह पसारीया, कैरव कीघ विकास ॥२॥ पान्छद कथा जह, धायाने हर्षेच ॥ श्रोपा वस मामिती, नेहन छ तर पण १६३ देउन स्वयन याजीया, हालस्ता छाणहार ॥ तास शवर सुमानो पहा, रजती नाटी विचार ॥॥ सुरुभयाधी जीवजा माड नाज चटक के ॥ सायुजन मुख मोमती, थापी है जिन प्रम ॥५॥ मगत बाजो पानी मा, वास्ता गुहिर विशाण ॥ ए करणा प्रभावनी जब उग पुन जान ॥, मन्त्रपत नुम दिस समें एकड मही एकड ॥ पेटी विदागन हसा मान प्रसार एक ॥॥॥

रेश्वर विव पांठकमण उपरक सवमें राज मूल उदय मामव परिवा इकट्ठी देनपुर राजसमाम आताई यह भरिकार चर्साह मूल इद्वके समयों राजकारन अध्यावदा मुहर्स्स्यामांक करवा करायहें राज वर्ष उदय द्वानस सब नगरक जिनमादिर्गक द्रयाज गुढ हासर मादि मार्गीक पार्वज वजनकों तब "सुद्धनसार्थ जावजा" यान-थ भी भाषक उन, "माह निज यह क्या " यान-- एड क्या ( द्वाप्य ) करने सम साई। बनसार्वही---

'जिन्हेंपूजा गुरूपास्ति', स्याध्याय स्वयं ठए है दान वार्ति शहरुवाना: यह कर्मावि दिने दिन होहे, प्रथम राज महिन्स प्रमुक्ती पूजा करना हुसरा सुमग्राराज करना करना जिल्ला स्थापाय करना, नोवा पान्यस्त्रीको प्रश्न करना प्रथम राप्तार करना, नोवा पान्यस्त्रीको प्रश्न करना प्रथम राप्तार करना, नोर प्रथम प्रथम होता करने हैं जान है है से साम है सुद्रपूर मुंच राज के हैं के पूजा हरने के प्रमुख फाउरमें साध्य है सुद्रपूर मुंच राज में के करन करने का हुउनी स्थम महादे । नोर प्रशास प्राप्तान प्रथम ने के करन करने के मुद्रार क्या प्रथम ने हिंद साम है जाम साम नाम स्थम है के मुद्रपूर करने के करा है का सुद्रपूर के स्थम ने कर के के सुद्रपूर के स्थम ने स्थम ने साम ने स्थम न



एके श्लोकमें साजु तीनों बस्तुओं को धारण करने वाले लिखाई पर तु पाँ धने बाला नहीं लिखा, इससे पाधनेका नहीं उदरसकता यदि मुह्यिक हमेरा बाधनेका उदराओं में तो मुह्यिकों तरह ओमा और व हानी हमेरा बाधनेका उदर जावेगा ओर नोबा व ब ता तो है दियेगी हमेरा पापनेका नहींमानने, इसलिये धारण करन राज्ये से नोगा व द जा कामपढ़े तथ धारण करनमें आताहै, लेसेही मुह्यिकों बोलनेका काम पढ़े तब मुहआगे धारण करनेमें आताहै उसको बाधनेका उदराना यदी हुदियांकी बडी अन्नानताहै।

१४८ अपरहे स्रोहमं हायमें द्वा पारण करनेश लियाई पर जु दू विये साधु इन्डा रखते नहीं और रखते पाठाकी निदा करतहे हर एसनी दू दक्कत अभी थोड़े समयसे नवान चलाई, ऐसा अपरहे हरू स साधित होताहे, यह पातमी सन्यहें, दू दियांकी उत्यंति २५० वर्षासे रणवार्थ हुरहें और दू दियोगा धीमाल्युराणके नामसे सु हरित पधी रखकेश पहलेई, पर तु औमाल्युराणको प्रारंग जिसकती नहीं और समामें भी धामाल्युराणका खोड पत्रजा सकतमी नहीं और समामें धामाल्युराणका खोड पत्रजा सहकती नहीं और समामें धामाल्युराणका खोड पत्रजा सहकती नहीं और समामें धामाल्युराणका खोड पत्रजा समा सु हथा एकतमा न समा सुरायक्ष आहताएई आर हाममें दना पारण पत्रका स्वाकार कर ना सुरायक्ष आहताएई आर हाममें दना पारण पत्रका स्वाकार कर नायह, अपना मायाचार्यका योज सुल्जा एकिय धीमाल्युरापक स्वाक हिस्सर उस्ता सच्चा अप करस्वकति हामसे धीमाल्युपाक सामस मायाचारासे मोलेलोगी हामाजी क्यात्व हासित यह स्वाक्ष्य स्वाक्षता क्यात्व हासित यह ना स्वच बेनात्वीई किन्तु बनसासनों तिकाराह ।

१६९ "चिष्पुराम' को द्वान सदिवार २१ ये अप्यायद १ आर ९' येशोक्ट मामस ट्व दियेडोग दस्ता सु द्यति वधो रावनका दरावर्द धामी म वस्त्र सुटर, द्वित्व १ आर २६ या स्टाक्ट — पद्धानुक्तपादस्त्र क्षित्यमाम मुख्यस्त ॥ धर्म तत्यादस्त्र, नमस्त्रमास्प्रवर्दर ६.इ" तथा — स्वत्राय द्वामाम, तु वेदस्त्रस्य धारका ॥ व्यक्तिमध्य वयास्त्रि, धार स्वत्राय्य अत्याय ॥ ५५३" यामे—द्वायमेवस्य (मुदर्यता) क्षिये तथा अ १२ यानेवेद्या कामपदे तव २ दम्या मुखर दक्ष (मुदर्यत) एक्ट इत् अने अने प्रमा करना तुमा नमस्कार करके द्विके सामने सञ्चातुआ।

1.1 जार क्षण मणा । मृंद्राराच्य (मृंद्रपति) प मिलन वात्र धारण

विद्रारि क्षण यो क्षण में को गाँउ ॥ १५॥ इन नोनो । श्रीकी में नमेशा

पृथ्वत क्षण (मृद्रपति) । को नेका नक्षण किया, कियु त्रायमें स्वालेका

क्षण क्षण विद्रार विद्रार को नोका मक्षण मुद्रपर धारण करना। याने

क्षण क्षणा विद्रार को द्रारों होतो होता जांजने का उत्साने हें मो अस्य

क्षण कुष्ठ दें।

हाइ इजार ( २४५० ) वर्ष हो गये हुं सो गीतम स्वामी के तपस्या करने से तपगरछ नाम नहीं हुआ किंतु भगवान् को परपरा में ४४ वें पाटपर **र**हगरछ'मँथी जगभद्रस्रिजी आचार्य हुप धे सो शिथिलाचारी चेत्य षासी हो गरे थे परतु पुण्य के उदय से बेरान्य आने से शद सयमी त्यागी होकर विचरने लगे वर्ना द में भी रहने लगे चहुत तपस्या भी हरने लगे, बहे नामी हुए तब राणाजी ने हहीं की बहुत तपस्या करते इप देखकर सम्बत् । २०५ में तथा पदिवया, तय से इन्हों की परपरा वाले तपगरछ फो कहलाने हैं और अनुमान सवत् १४०० में कह ग<sup>-</sup>छवाले बावाय प्रमादी परिप्रद्धारी हो गये थे सो पाठली आदि पाइनों में षैठने लगे, पेंद्रा लेने लगे तब लोग उद्दों को था पूच कहने ला यह रितृत्त्विक्षक यात प्रसिद्ध ही है यही पृज्यनाम तथा तपस्या करने मे तपग छ फहलाने का बात पुराणों में लिखी है यह तपग छ नाम स० रे २०० में प्रसिद्ध हुआ है, इसल स० १३०० क वाद सं० १४०० वा १५०० में पुराण रवे गरेठ इसो हैं इस छिरे पुराणों को ५००० वर्ष क मारी व टहराना यह भा दू देवों का कथन प्रत्य र झुठ है और एस गुई प्रमाणी धी आगं परके अपनी प्राचानताका अभिमान परना भी स्पर्ध है।



शपकर फ्या योलताई ऐसा विचार नहीं किया देखो- जैसे भभी कांभी नवीन विदेशी आदमीन दृढिये साघुआँको कभी न देख होयें भार अकस्मात् देख लवे तो देखतही "यह मुहयधा कीनेह" वेसा प्र धनहा सपन मनमें थिचार करने लगताहै व लागोंके सामन कहनेभी डगताई और काइभी लेखक दृदिय साधुभाका रूप य कत्तव्यका उ<del>ही</del>-स करताई ता मुद्दमधनेका विदायण प्रथमदी लिखता है और अन्य रानाय लोग मुद्दयभे मुद्दयभे कहके इसते हैं। इसीतरद्दसे अगर प्राचीन कारमें मुनियोंक मुहर्स्य हुये होते तो केशीकुमार महाराजको देखते र्राप्रदेशीराजा यह मुहवाध क्या चोलताहै एसा विवार अवस्य करता परन्तु कियानहीं व सारधीकाभी कहकर बतलाया नहीं। ओरभी इसी तरदस अनाथी आदिद्वाराँ मुनियाँक अधिकार अनक आगमाँमें आये हैं यहा कहींनी हमशा मुद्रवधा रखनेका विशेषण किसी बागममें कि सामुनिके लिये नहीं आया। और निर्दाधादि आगमाम मुनियाँक मुद पुत रदनेका प्रकटही अधिकारदे इसल्यि इन आगमप्रमाण य प्रत्यक्ष युक्तियुक्त प्रमाणसभी दृदियोंका मुहयथा रखना नया प भृठा डॉग सिख हाराई ।

१५८ उपासकद्दादि सूर्योमं मानद्द—कामद्दादि बहुत आप स्रोक मिन्दार आये हैं उसमें किसी जगद किसीमी आपक की सामाधि कारिएमकावर्ष मुद्दाखेल मुद्दाखेल सक्यों कोसी गढ़ नहीं साम यार कामद्दादि बहुत आपक मित्रम पारण करक रात्र का पापण में काटममा प्यानमें यह रहेन पालेप, जहाँको प्रमाणावत चरापमान करनके लिये दर्योन मेनेक तरहक उपस्ता किय अनक तरहक वर्म नमी बाले परनु मुख्यापनका मार्थिकच बचन नहीं कहा, रातिये देशी सचया जिन आश विरुद्ध भीरमी इसील्याह्य व बहुत सामु मु विराज स्वान अना विरुद्ध भीरमी इसील्याह्य व वहुत सामु मु विराज स्वान अनक तरहक उपस्ता क्यार्थ, उद्दोक्त भीयहरू में में जलहज्याह आयोद वरह उपस्ता हिंग्य, उद्दोक्त भीयहर सेमें जलहज्याह आयोद वरह वहांभा मुद्दापनका मार्थ कर्यो भी क्

( दयो दृदियोंकी उत्त्य प्रक्षपणका प्रदेश सन्ता ) १५२ दृदिय करते हैं कि " ताज त्य शुर्क दुंग , दिय सु-





११३ किएमी देनिये—साधु-साध्वी देव दर्शन करनेको मिर्क् रम भाषेत, नव निवार मस्तक नमाकर दोनों हाथ जोउकर मस्तक ने कार्य करके भोड़े दोनों दानोंसे मुंदपित मुंदभाने रक्तर नैत्य के रन कर्षेत्र, यह प्राप्त प्रमाणके स्तम साधु—साध्वियोंके मुंदगर मुंद दाव व ब के दर्शन होता सरदाने मंत्यास करने बांठ मुनियोंकेभी नुकार मुक्तान वे से दर्शन तरदाने मंत्यास करने बांठ मुनियोंकेभी

११४ । १४९मी देनी इदिव हमेशा मुंदपति गंधी रमतेर्दे मी मा १६८ में १११ १५वंडीय की की शात करतेर्दे, विश्वान्यियाँ हा कु १६११ वर्द रक्षेत्र केटन दोन्ना नुद्रपति दिक्ती रहतीर जिसमे म १९१५ वर्ष १११ १ कुछय है की विशे दिवा दोतीरे, स्थारि जेने १९१८ वर्ष ११७ के १ के अनुद्रपति क्यों मानेन हा चीर तपमी श्र १९१८ १९ अन्तर्दे के तमानी महामुनियाँ हो दोल समाना यह दुर्भ स्पर्धता राजारा वर्षा प्रधाननार । इतनेपरभी घुणीत धार की राजार को नेप्युकार पदार्थ समय कर लोक लजा से द्वंदियों ने मुंग राध के का र्याचार रोवी उसरों के कमी की गति विचित्र है।

१ १ हिंदि या ने देशिः जादीमें परमाजा (बींद दुव्हा) अपने मुंह ता ता तरमाणका किया समलांद नथा साज्य द्रवासमें कई अच्छे आइमी वर्ष भूत गर्म समात सम्बद्ध गोलते हैं, यह आचीम स्वाजहे उसी गुल्य समर्थ मुल्यानि याचलेंद्र यहभी हैंडियोंकी प्रपंत याजींद्र प्रयोक्ति या तथा साथ स्वाप्त में मृत्याने गत्र समते हैं प्रयोक्ति मुंद्रकी याजी तथा स्वाप्त प्रत्य मृत्यान में मृत्याने तथा द्रव्योकीमी मुंद्रकी याजी तथा स्वाप्त प्रत्ये मृत्य बींद्रवे मत्त्री हैंडियोंकीमी मुंद्रकी याजी तथा स्वाप्त प्रत्ये महास्वाप्त प्रत्य समान मोम्पर्द, मग्नर बांचना योग्य स्वाप्त प्रत्ये स्वाप्त स्वाप्त विद्या और नाज्य द्रव्यानका मृहणाम व्याप्त स्वाप्त स्वाप्त स्वाप्त में स्वाप्त जानते हैं मार्या जानते हैं, आत्मार्शियोंकी वर्ण स्वाप्त हैं से दिल्या स्वाप्त तथाने ने माया जानते हैं, आत्मार्शियोंकी वर्ण स्वाप्त हैं से स्वाप्त स्वाप्त निर्माण स्वाप्त स्वा



यात इमरा मुद्द र् तुल्ले रथनेवा जियात उनके सव भागम पाठ इसी भयम पिटले लिय जुकद्व इसलिये मनादि कालसे मुद्दपति द्वायमें रर नदी जिनामादि जिसपरमी प्रत्यस भागम निदद्ध दोषम पिटलेके सव अपुभाको दमरा मुद्दपति याची रणको मुद्रादोयनातिर्दे सो उतस्य मरुणामे भनत तीर्पकर मद्वाराजोंकी आहा उत्थापन करतिर्दे जैन सासनमें द्वमदा मुद्द वाधनेवा नया दोन विषम सवत् १७०६में स्वयनी न जलायदि सो प्रसिद्धहीद्व और इस मधमें पिटल लिखभी आर्थें ।

्रिक्त सुह्वये बहतर कि सायुक्त नो माहकी ( टारी ) में सब को आहार देते ( याटने ) समय बनार सुह्वर सुह्यति वर्षी हुं में हाने तो आहार देते समय केसे बोरूसरे, स्विटियं सुह्यति वर्षी स्वाम वर्षे से हाने तो आहार देते समय केसे बोरूसरे, स्विटियं सुह्यति वर्षी स्वाम वर्षे से बोरूसरे, स्विटियं सुह्यति वर्षी स्वाम वर्षे से स्वाम सुद्धर स्वाम देते स्वाम केस स्वाम केस स्वाम स्वाम सुरु से साम सुरु से समय सुद सीर काम सुद स्वाम सुद स्वाम सुद स्वाम सुद स्वाम सुद साम स

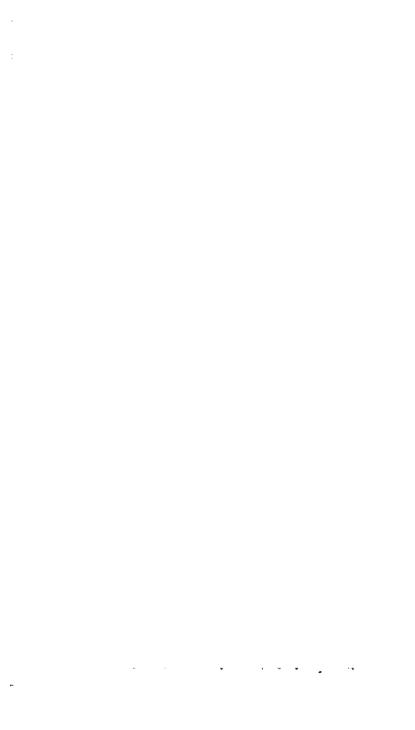
ैं दे इदियं बहतेंद्र ित मुनिव मृतव रारीर वे मुद्दगर मुद्द पत्ति वाभी जातींद्र उत्तमे हममी हमसा वाधा रखते हैं यहभी बचत सन मामवर्गांट क्योंबि देखों कृदिया व मर हुए सामु-नाधियों के मुद्दगर मुद्दग्दि वाधवत मन वा हरामदर, मुन्द इस बोटन बारे उत्तक मुद्दगर मुद्दगीय वाधवता स्वय है। आर जब मुद्द बर मार्टा (पितान, पक्टोंग) में बदा बर जलान वा ल जाते हैं उन मामव मुद्दा दिखताई उनसे मुद्दगति मी दिल्ली रहतेंद्र उत्तम बार बार पासुवाब मानव्य जायोवा नाहारानांद्र उत्तम मुद्दगति बारनेल्लन

१८६ फिरभी देखी विचारकरा-मुहपर मगरी बैठनेसे मुद्द म गुर मानामे तो मुद्दपत्ति परमी मनवी बेठतीहै, उससे मुद्दपतिमी म शुद्ध हो जायेगी पेसी अशुद्ध मुहपित्तको अपन मुहपर याँघकर आप मगवानका नाम हैतेहैं, महपत्ति याधनेसभी मक्तीकी अगुद्धता तो मिट सकती नहीं तो फिर मण्डी चेटनेकी अनुद्धता बतलाकर भाल जीरों को भगवान्का स्मरण करनेकी मना करना तथा मुद्दर्गांच बाध ने क अपने झुठे मतमें डालना पत्ती मपचवाजी करना आ मार्थियाका याय वहाँ है।

१८७- हृदिये पहते हैं कि यह र अप्रजीने अपने बनाये पुस्तकीय जैन मुनियाँके मुद्दपर मुद्दपत्ति प्राधना लिखाँद, इसलिय द्वम दुमशा षाधी रखत है इस प्रकार अंग्रेजोंके लखों का प्रमाण बनलाकर हमेशा सुद्रपति बाधनेकी बातको पुष्टकरना बडी भूलई क्योंकि द्यो कोईभी सन्य दर्शनीय विद्वान् याजैनी विद्वान् घत्तमानमें जैन धमका स्यरूप लिग न वाले भ्वेताम्बर, दिगम्बर व दृढियहन तीनीका स्वरूप लिसतहैं। यह खाग तो इसे पैसा टिसा, मगर यस्तु का निषय कपमें नहीं टिनाने येसही-वर्षेत्र लेखको ने भी अभी इदियों का मुदर्गस बाधना देग बर मुद्दपत्ति बाधना हिंस दिया सो निनाज्ञानुसार सत्यमप से नहीं टिया वितु पर्समान में जैमा देशा पेसा हिमाई इमलिये परा भवनी के छला को देखकर मुद्दपत्ति यापन की सत्यता का प्रमण्ड करना क्षण है।

<sup>१८८</sup> फिर भी देखा पियार करा आज स २२ २३ या पहिल सन् १९०२ वे अग्रेज रेखकों ने दृदियाँ व मुद्र वाधनेका रिया उसका मत्य स्वरूप मानते हो तय तो उसव भी पहिल्व अग्रज लचक पावस साहय ने सन् १८७८ में 'राममाला म परा लिखा है - Ti e Doondes ascetic is a di gu ting of jet - He west a screen of cloth called Mountates, and over La month His body and clothes are fathy as the las dearer a I I samala 1 " covered with vermin "

रेम रेखका आयाचे एमा है कि —"दूदियों क ररा रू एटा करन याग्य ह य अपन मुद्द की एक प्रकारक क्यार म हवा रसान है जा कि





१९४ इंडिये कहन है कि हितािला 'के गसम हमा। शुह पीने बाधना जिला है, यह भी प्रत्यक्त मृत्र है फ्यांकि दला ' हितणिता ' है राम भीनिसिंह मार्याह ने मुक्द म हापाया है उस के प्रश्न देख-देद में भक्ता आगाताथ, ध्यार्यान वाचने वे अयाय क लक्षण वतलाय है उसमें <sup>"सुव</sup> भर समम नहीं, चरित्र तालीं नहीं जाला ॥ धारमर समा न धानते, न गुबर बाबाल ॥ १ ॥ याम्य प्रायाम्य नाने नहीं, निम निम दिय उपदा ॥ पेलिया सुधरीना पर, पामे तहे कला ॥ २ ॥ ' इत्यादि क्यांग्य पुरुष का हिन िमा ननेके प्रमण म मुल्पति संवर्धा मी ' मुख बांधा न मुहपति हर एनाधारा॥ अति हुई। हादीयाः भातर गल तिगारि॥ श्रीव बग धन सम करा स्वभ प्रता राम ॥ केंद्र स्वार्गात कार्यनी, नावे पुरुष ने काम ॥ - ॥ र दा गाया वहीं है सा इन गायाकाल हमता शुहर्णन बायल बसी स दिन नहीं हा सकता क्यारि इन गायाका म यालन मनादिया का उपना त्ते हुए करा है कि मुहपूति का काइ ता मुहपूर बाधानता है, काइ पाट की तरह मुद्द में थोड़ी कार्य पर लगा है कार बाहापर रहता है कार तर में जातर (सृत्युर) का तरह लज्याता है वा ध्यन वा तरह यक कात पर लग्हाता है बाद धेता की मरह बसर में खास लगा है बाद खहाका ताह तका ( सक्य ) पर ताव लता है, राम प्रवार मुहर्यान का मुग्गर कावन में विधाना नाय सकत का मुन्यानि पुरव व बाम में नहां साल, यान -क्रिक्टा मक्ती है।

का उपहास करते हुए ऐस्ती गाया पर्गाई है इसलिये मुद्दपीच थाघने का निरोध करने पाछी गायाओंका भाषाय समसे विना ऐसी गायाओं को देवकर मुद्दपत्ति यायनेका उद्दरानेवाले द्वृदियोंकी बडी मणानर्ताह ।

२०० दुदिये कहतेहैं कि नाकफी ह्या से जीव नहीं मतते इस जिय हम नाक मुला रणतेहैं यहनी हुदियोंका फहना प्रत्यह मिध्यादे, क्योंने रेमो-आजादागा सुमर्स उत्पासल ते, नि श्यास तेते, प्रींवस्त प्रत्यह नाक सुद्ध दोनों हक लेना कहाहै, तथा आवश्यक 'सुम्म मी कायो स्वाम यदि प्यासी, ह्याँक, आदि आप तो उसकी यत्ना करोके लिखे हाय उदाकर नाक मुद्ध दोनोंके आगे स्लोका वहाहै दसके पाठ परिले लिख चुकेंद्दे, इस प्रमाणतेमी नाकसे जीयांकी हानि होना आगमप्रमाणा देसार प्रत्यह सिद्धि ।

२०१ फिरभी देखिये-सेतनसमय, चलतेमनय या जोरसे वार्ष वर ते समय नावको छिटाँसे इतना यासे जोरणा ध्यासोध्यास निवलताहै किया २ ध्यासके प्रपाट से नावके छन्य देखान प्रतादक स्वाधित स्वाध

२०० दूदिय क्हतेहैं वि "पप्रजण" खन्में लिखाँद वि माया बगया है दुइल सुरके अन्दर रहें तबतक चार स्परायाले होतर परानु अब क्षारित निकल तब आठ स्वरायाले हाकर वासुवाबक जीवींचा नेरा करतने स्वालिय वासुवाबके जीवींका करते क्षारित हमाणेग हमे जा सुरक्षींच वास्तदें, यहमी हृदियोंका बहना सन्तर अन्दर क्याँदि हमा 'प्रयक्ता' युक्त सुरक्षित छ्वेड्स एड १४१ में बेसा करहें—

"जार मायतो पालमतार गेण्डति तार कि वगरानार गेण्डर, जार महपालार गिण्डति ! गोपमा ! गदण्डपार परुष को वगरम



आगमानुसार मुहपत्ति का निषय

210

दूरहा कि तु सर्वया मुहके मागेभी कभी नहीं रखते, और जब धमनेदाना दर्वेहें, तब एक योजन ( चारकोस ) वे प्रमाणम देव मनुष्य व निर्धार प्यु, पशी बादि सबके सुननेमें आतीहै और हृदियोंके कथना सार भाषा वर्गणांके पुरुष्ठ मुद्दके बाहिर निक्जनेस आठ स्परायाले हाकर यदि याय कायके जीवोंकी हानि करते हार्वे तब तो तीर्थकर अगपान बहुत बायुकायके जीवांकी हिंसा करने वाले उहरेंगे, इदियांकी इया तो तार्थकर भगवान्मे भी बहुत ज्यादा यहगइ, सो भाष गुद सुद्द बाघ कर दया पालने वाले वनतेई और तींधेंकर भगवान को हमेगा गुरु भुद षोलने से पायु कायके जी नीकी हिसा करन पाल उद्दरातहैं, यह अप सांस की बातदे कि दूढियाँमें केसी महान दशा पेटी हुरदे सा तीर्थ कर भगवानकी अवद्या करने वाली बुचुति करनेमें सको उनहीं करत हैं शान्त्रोंमें तोर्धकर भगवान की भाषा का प्रवान्त निर्देश कतलाया है इसीसे सावित होताहै कि माधाको बाठ स्परावाली कहकर पाय बायके जीवोंकी दिसा करने वाली दृदिये उददात दें सो प्रत्यक्ष द्वारा विद्य है। २०६ यहापर कार शका बनगा कि तार्थकर भगपान् भुत्पति नहीं रखने हैं उस्ता तरह हमलाग भी मुल्पचि न रक्तव ता वया दाउ है। इसरण का समाधान पसा है कि - भगवान का बाजार बागाजर है यह ता कागा नानहें तथा रागक्षेत्रमाह ब्रमाद पर्गरह दापनागवरन पालटे ह्रद्मस्य भवस्था में भी सदा अप्रमादी रहतेहैं व अप्रधिकान हानम उपयाग वनमी रहनहैं,और हमें जा कारतमा ध्यानम सीन रहत है य कभी बालनेका कामग्रह तामी उपगा से निरुष्य भाषा बालते हैं स्मलिय स्त्राहरूल मुहपनि बाँगह कार भी उपकरमा महीं रक्ते और धारन लाग राग इस माह बनायादि दास सिटिन प्रमादी हैं चीर समय २ भूजन वाल हैं इस्तिय नीयर्या चर्गाह क जिय रत्ताहरण मुहपत्ति चर्गाव्ह उपस्रारा स्थन पहन हैं। दूसरा बान बह माद कि भगपान माधनायक है जब मदम शत है तब धम देलता हत है संबद्धी माथा सबचा निर्देषहातीहै और बाउन का भगवान की बाका सुद्धक चलना यहनाई यरात समयानकी दावादावा बामा नहीं बरमावन धार सान बारन सन्तराञ्च माणियाका रवाहरण मुल्लिस धंतरह उपसरण सम्हली मानाती है इस्तिविये बारहपहा राजने चाहिय इतने परधा जा कार बादी मन्त्रान् का देखा देखी मुहपति न हरारण दण मनदान् की साका का उत्पा

विषे उपर लिले सर्वेष पूँ दूढियों को सवस्य है। त्याग बस्ते चारियं हमी वायुष्टावर्षी ह्या पालने चाले दूढिये वन सकेग, नहीं तो ऊपर, वुष्ट सर्व कार्य करते रहेंगे और फिर वायुकावकी द्याणेलिये मुह अपन का हुट करेंगे तवतो वायुकावकी द्या नहीं किंतु वायुष्टायर्थ नाम से मोले जीवों का अममें डालने की प्रपच वाजी फिलो वा होगा हा तहींगे वा होगा हमाने उत्ति वायुकावर्षी ने साम कार्यों का अपन वाजी फिलो वा होगा हमाने उत्ति वायुकावर्षी होंगे वा साम करता हो कि वायुकावर्षी मायावारी की प्रपच वाजी का त्याग करता ही दिवकारी है।

२०९ ' जैन सनदाय हिरसा" बांधा अध्याय पृष्ठ १५९ पॅमें पैयक क्षित्र एक स्वित्र । सुद्रयवा रकते से कह तुस्मान होनका वतालाय है लक्ष्य छेवली से सुजय है - 'तिस्ता प्रदाय- उम हवामें द्वांप युव मैंड है. अधात्- प्रयानका जा पाणी स्वय्क नहीं होता है वह पर्छलों के प्रावन के समान मेला और मन्द्रा होता है उसी में मध्यूप कर प्रापं मिले रहते हैं यदि उसको द्वारी पर रहते दिया जाय तो यह पाण को उत्पव करता है अधात्- प्रयावकी हवामें स्थित पर मरी प्रयाप का का समान ही प्रयाप करता है, देयां ' जो का पर परा पत्र परा पत्र के समान ही प्रयापी करता है, देयां ' जो का पर पर परा पत्र के लिए स्वयं स्थान स्थान हिस प्रयापी करता है, व्यापी प्रवाद है, व्यापी प्रवाद है, व्यापी पर है, पर ( मुख्य का प्रावत्र ) स्थान स्थान के स्थान स्थान के स्थान स्थान है, स्थान के स्थान स्थान है स्थान स्य

२१० देवो उपरवे लेखना आयाध वेला है कि हमशा सुद क्या स्कृत वालते समय पेटके अहरम जो हुगेंच युन कराव परमाए सुद में न बाहिर निक नते हैं तो यह सुदर्शन केलग जात है बारी मध्य परमाणु सुद के आसाध्यासमें गीठे पटके करत जात है नता नाकरें आतोध्यासके साथ भी जो हुगेंच बात धराव परमाणु क्रांटर निक्छ हैं। यह मी सुदर्शन के उपर विषक जात है और उपकास के स्मा कींड पट के धरद चंद्र जाते हैं, उससे पटके बरह में उपना शियह हैं भीर कात असस बोत्रद लेगा उत्पन्न होते हैं, हम क्यार हमा क्रिय

## ।। स्वास जरूरी मचना ।।

२१३ इंडियों ने ''ब्रायतार चरित्र' इत्यादि ब्रन्य दुग्नीय ब्रथां में तथा 'यह दाल समुखय" इत्यादि जैन शास्त्रों में 'मुखास्त्रिका, मुहपसि, दिन्यही' पसे मुहपत्ति बान्द के नाम मात्रका देखकर उससे हमेगा मुहपत्ति बाधनेका टहराया है मो बड़ी भूल की है। मुहपति वहने से हमेगा मुहपर कायना कभी नहीं दहर सकता, इसवातका विरोप विवरण पहित्र जिल षाया है। खतार हृदियों को मुहपत्ति शम्द देखने से समपडगया हो तकता पन सप्रद पृत्ति १, धाद प्रतिक्रमण सूत्र की चृति २ पृत्ति ३, महामाण ध, प्रकरप चृत्ति ४, गृति ६, ग्रावायक चृति ७, पृति ८, लपुपृति <sup>द</sup>, न्यामक १०, पडायरवर बालायशाध ११, वस्यस्तु यृत्ति १२, विधि मारि १६ विधि विधानकी सामाचारियोंक प्राचीम एव २० प्रवाननारा दार कृत्युचि २८, लघुतृसि २९, नप्रवर प्रकरण वृत्ति ३०, धावक धम मरसमृति ३१, धाद विधि ३२, प्रतिष्रमण गर्भातु ३३, दरम्यन गुण्यदन मण्य सम्पृति पृत्ति ३४, त्रियष्ट्रियालाका पुरुष चरित्र ३६ उपरूप भारत ३६, मामाचारी शतक ३७ स्थादि विधियाद म तथा चरितानुवाद <sup>के स</sup> टपर् न से से कड़ों जैन प्रयों में साधु धायक के सम्बाध म सुरपत्ति ेंद इंडियों के देखने में भाषेगा पर तु मुहपति नान में हमेगा मुहरर रायना रुमी सावित नहीं हा स्त्रता, इसलिये यागणास्य वृत्ति, ज्ञाचार निकार, आयदयक पृह्यपृत्ति, आघ नियुन्ति, पिगडनियुन्ति, आदि प्राचीन ीत्वींक नाममे तथा मगवतीनी, ज्ञाताजी उपामक्ता, ब्युगरावयक, कतगहद्या, विवाद, उत्तराध्यायनादि झागमावे नामम वेचान गुहराश गान्य रानकर प्रापनी प्राप्तान कार्यना से हमेद्रा। बाधने का टहराया है सा उनाव मेरुपणाम मातेनीयोंको उमागम झानवर समार बहानेका बहा समय खडा दिया है। स्मीर जब हमेगा मुह्यति बार्धारस्वता जितामा मही मही है दिसी जनगर में नहीं भी नहीं जिला ता किर निरमुराण श्रीमान पुरान सब वार चरित्र वर्गरह मिच्याचियों के जारतों के नाम से कौर दि निक्षाका गुस हरिवत मर्स्यावा रास, अपनमातु वपति वा रास, प्रगाह व लेला का माचाय समझदिना तथा २२ २३ वय व क्यांज सरवर्ती व (वर्णमानि द कात म दृदिया क मुद्द बायते का ) साव दावक उत्तम हमान मुद्दर्गन केंग्रन का ठहराना कही है। भूत है हन सब करों का पूरा रहिएय किन्य रेम्बयको सम्बन् कालने काल एटक्समा धार्मी मरहार बामना है।







सन या धारण बरने की विधि मुनने म बहुत सरत है, कि जु मन को एन जगर विध्वा बहुत विहत है। साधारण कोषा के लिए यह अस्वासानस्य है। मन वो प्रवल इच्छापूनन हिसी ध्येव पर बीपा जा सबता है, हिन्तु ब न्यूबन रही। इस पारणा के पूर्व एन अस्तान परना बहुत जहारी है—दिन से एन दो बार मुन्न सस्य के लिए बुनी साधार बहुँ, सन वे बेगा को गोर्ने मही, दिनार परमा तो अपन आग उठन और गान होने दें। सन वो उठन इन्ने स्वाह नुम्मान नहीं, बनल उस सन्ते न्यारी पर माने रहा उत्तरों पनि को हिस्तरता के माम देनते रहन से सनदे हैं यहन चुरो-बुरी जावग्राण एन साथ उनर आए। बहुत बार उनका प्रमाणन तो दूर द्रष्टा क्या उन्त उन्नर जाता है। अन महस्त रहन याद जाने बदना है। धीरे धीर ने देगों कि सम्ब की याद दिसाए दिन कि एन एन पनी जा रही है और विधर हो रहा है। मन पा ही देवों व नाय समुख न होना ही प्रसाहार वो भूमा है।

## धारला र मृत्य पवि प्रशार-

हमान गरीर जिन तरते स बना है, यहें—गुरुश जिन्न, अगि और बायु । इन नहती में निजिन तारीर व साथ एमन गहरा सम्बाध रथापित वर रखा है। जा सम्बाध आर नण यथन पाहेतु रसा है वहां बार-बार विजन व नारण सम्बाध विकार सा हतु बन जाना है। गा आधार पर सरधान विचय व जानन विकास ध्यान पात्रम भाना है जिसरी पांच धारधान विचय व जानन विकास ध्यान पात्रम भाना है जिसरी पांच

- 1-राविकी पारणा
- 2-- जानदी धारवा,
- 3—शयवी धारणा
- 4-ज्ञा धाम्या (नराने धाम्या) तथा

5—नन्यस्पदनी धारणा

## प्रापियो पारसा-

रागीर मराहै सामागीर है यह जो मांची पत्रण है इस जिलाहर आरमस्य कतन वालिए पार्थिया चारता, चरणात्रा लायागा है।

विधि—स्मित एक निर्मित मात्रान्त म बद्दार अवत अधा भन्न मध्यात (गरंद) ना निर्माण ज्ञान स्मात्र करें। एक बार अस्त ना जिल्ला बद्दा (एक राख दीका) राज तथा पत्ती वाला राज्य के सम्बन्

रोग सा'त होते हैं और तेजस् धारीर प्रदीष्ट हो कर वामादि विकासे को सीण वस्ता है।

बायवी (भारती)-धारता--

मरत वा वय है—हवा। हवा वा मुख्य वाम है, अपने प्रवाह से सिन्नी वो प्रमावित वरता और उस स्थान की समाई करता। आगंधी धारणा से दोय-रहन के पल्ट-रूप एकत्र हुई जो भग्म आदि है उते यहीं से हटाने के लिए माहवी घारणा वा आयय लिया जाता है। मैं गुम चि तनक्य बानु के प्रयल्भासे से अस्म वो प्रधा रहा है भेरे चारों और साध-आप स्थित करते वालों भोल मरडलकार बानु पूम रही है। निर्मन्न पत्रव में मीले मुने सीतक, विवार रहित तथा हल्या बना रहे हैं"—इस अत्रवति स पीन हो जाए।

बसीय (बादानी) धारला—

क्षमाय (वार्षण) पाराणा— क्याता विचार करे—अक्षमाय म मधा के समूह मक्सा ने तो है। विकारणो प्रमार रही है। बादर गरजने रुगे है। बूदि मुद्देश के साथ वर्षा प्रारम्य हो गई है। का अनुसव करें—अद प्रभावार सावर से मेरे कार वोर्सों से पानी पिरते रुगा है। से उर से नीचे तक पानी से दूब तथा है। नामिनमार पर क्षित रास (निधा) की रेगायें अब पूनवा पुर गई है। अब सानावरण स्वकृत और निर्मेट हो गया है। वर्षों की कार्यित से अब के कार्यित हो रहा है। सोधत-मारत विस्त की आसम्बर्म की सोक में रोन कर हैं।

तरब रापवती चारागा--

पूर्वोत्तः चारों धारणात्रा की गम्पानता कनुरात्र पत्वात् स्वाता बाह्य-आत्मवनी की छोत्रका जारम-सकत्त्व (मान, दर्गा, चारित) का स्थान करना है। से कौत हु सत्त गाणा विकास करों गळ सन्त पत्ने हैं है समूर्ण चना की खोत कर रही जा सकता है रेस्तारि विससी की गृहराई सहस्र जाना ही नत्व स्परनी धारणा है।

सावाग्य धाररणा---

नायता वाल सञ्चवह होने वाला सनुभतिया संन्ती जाना जा सवना विसे नार व विल्ला निरुद्ध हा भावि वे बुछ नामा व बाद हो बदल में हुई दिलाई देगी है। सुभ लगा वि स्नामित स्थापना दिलती सीप्र निर्द्ध होगी है जननी अन्य नहीं। अलन तारीर वा जला कहें वैशा

सबीव विचय-जीव को अञ्चल करने वाली कम प्रकृतियों के स्यमाव, वाल मर्यादा, फाट और उसकी प्रदेश सख्या के सारे में जिन्तन करना!

विपान-विचय-हेय के परिणामों का चित्तन करना।

वराम्य-विचय--धारीर ससार और प्राप्त भोगों की नश्वरता का विचार करते हुए उनक प्रति रहे ममस्य का विसञन करना।

सव-विद्याद-एक जम से दूसरे जम में जाना, सक्षुच महान दू स ना हेतु है। तरक और तियञ्च-गति में प्राप्त होने यानो यातनाओं और विद्याताओं ना स्मरण नरके भव से विरक्त होने भी कामना करना मद-विद्यात स्मान है।

सस्वान-विषय-विरव-त्याना पदार्याष्ट्रित और अपनी चारीरिक् रचना का पूरमानिसूदम चित्रत करना। हर पदाप का अपना एक आवार, मोन्दन और आसमन्य होता है। चरीर एक पदाथ है जिसकी रचना [(विषय चारीर वास्त्र की होट के सामक के लिए जानना जरूरी हैं।

े हमारे पारेर में मुख ऐसी धीयमां है जिन्हें स्वस्य और सबक बनाए रखना अत्यन आवरयन है। मुख ऐसे मून्म नाहीने द्र भी हमारे घरीर म है जिन्हें चन नहा जाता है। यदि उन चनों नो जाइन निया जाए तो सम्मव है पीछ हो हम हमारे अधितयननोत्र नी यात्रा में प्रवेश नर जाए। बुन्दिन्ती जागरण ना नारण हम

> ६-न्वरथ और सदल नाही-सस्यान । ६-प्राण विषय ने विविध-प्रयोग । ५-मानुलिन और सानि-मस्तिष्य ।

4-आसोपलिय का हतु—ध्यात ।

विमन-विकास करने वाले साधक के लिए यह आवश्यक है हि बढ़ सबसे पहने नारी-स्थान पर प्यान दे। समझ है आज तह यो नारिया होनी पनी दो वे जान गठें। हमादे लगीर म कुछ लगी थी सीपदा है जिनक कार्य स आज का विजिक्त-नाराण अवनिश्वित है-देवस्य नारी-सरमान सौर सामन दिसाग यहें नी जिसागीन करागा है।



5-िबताढि चक्र--यह नण्ड-कून सं अडाई अ गुल करर है। इस चक्र पर सबस नरने से बाह्यज्ञान की विस्कृति और अत्तर चेतना का कारण होता है। इस पत्र की जातूनि के बाद सायक का मन सबा तरण और सक्तिय रहता है। खीवन-स्यापी समय कलाओं का विकास इसी पक से होता है।

6-काता चक-योग में इस चक्र ना बहुत महस्व है। इसमें इहा, पिगला और मुगुष्मा, तोतो का मिन्त होता है अब इसे 'त्रिवेणी सगम' कहा गया है। इस एक हो चक्र के जागरण से भागी दिकास की रेलाए सम्भावनाए अरचन स्पष्ट हो जातो है। कमा उस गाथा को औरो से मार्ग-द्यात सन वो अप्या नहीं वहती। क्वल आवत्याता रहनी है अनवरत सम्ये अम्मास की।

7-सहस्रार चक्र - यह तालु वे उपर श्चित गमस्त प्राच्यों या वेट है।



	_	_	यारोक	नासनासम्, योजस्विता यारोग्य, ग्रास-मान्नान्त्रन	एक्वम	पापक उपल्डि <b>षगं,</b> प्रात्मस्यता	कामना-विजय	प्रत्तक्षीन, वाक-सिद्धि स्टब्स्
चर्ये का तस्त्र	र   ध्यान उचोति का स्वरूप	िनताकार स्विणिम ज्योति	विगली की रेसा	बात सुवं	यनिनियस	दीवधान्त	य दिवारी के	प्रचार नेप
चर्ने व	रा वीजान	रहत दि, य, प. म	मिएते निमास यु दे त	तीत (इ.स.स.स.स.स.	मत्ति मि, म, म, म, छ,		יש י	पनारं पिने तांसक
And the state of t	\$1 \$1	4 Calabara 122 - 2	A	0	12	16 gra	मृगम् 2 धोत	اار غده خا ه
The second secon	\$ \$ \$	Alar yt r	Agran			h-1	-	

gya. Sa. Sa

2122

F

7

चक जागरण विषि चक जागरण को मुस्य दो विषयो प्रचलित रशी है। प्रथम दि में एक एक की कमण जगाते हुए आगे बढना होताहै। दूगी विधि में समस्त चत्रों को एक साथ जगाया जाता है। पूरा तम इस प्रकार है --

एक-एक चक पर ध्यान-

मिनी एवं आसन में स्थिर होतर बठ जाए। अनि बाद य मा विष्टलों मन्त्राली हो सब छना इद्व सनला करते हुए दीघन्याम स क्षण्म द्वास की यात्रा तय गरें। अब किस चक्र पर द्यान प्रशाहे निजय करें। उन् आचाय यह मुभाव देत हुनि सव प्रथम आज्ञाचय पर ध्यान लगाना चाहिस । इस मञ्ज व जागुन होन व बाट आगे नी टिनाएं स्वट गुल कानी है। दूसरी धारणा है कि अमन नत्री का उत्यान क्या जाय। <sup>कर्म</sup> शास्त्र भाव स्थान वास शीय मुझाव देते हु हि संशाधार और स्वाधिष्ठा । को सब प्रथम जगान में अनिध्य की सम्भागना रहती है अप व हें बाल म जगाया जाता चाहित । रिन्तु ये बीरा अमे है पहुँचे हत छोगों ती य" धारणा न ी है।

बाजा चत्र से प्रारम्भ-

पवययम यह धारणा करें हि न्वाम एमि स यहता हथा ध्य" (बाना चय) पर जा रहा है। यनां नमकती हर रन्त प्रतिमा ना दिसी क्टब्देवमा पर द्यान बर्मित करें। सब बा माकार, द्रामधीर की प्रथान च्यात महाती इस भी दखें। जब एत व, रिवन एस अर्थ -न्यान प्राण दायुका संतर बन जाल तक रन की गुला लोह हैं आदिस्य हो जाए । क्योरि आश्मा का क्यात हो अतर गंगा तरण एत है। रमो प्रशास्त्र हें मराधा संघलता है व मूलवर्गणियो मरासर मुद्धि व लिए केले न राज्य अपेट किश्म करें से की बन पर कान दें। में राजवार साधव पुद्रसारनी व अभाव संभी तीव भावता दरसा ति 🛶 प्राप्त कर सबला है। पाठ-चार । शाहेर दिल समय लंब राह शा पर ध्यान बरता कहिता? अधूक क्षत्र जे नागा है नसकी गायान का है ? समय ज्यार संबन्ध-कम पर निभार भारता है। साधारण ग्या नान म स का स्मय तह खब व लित सुभाषात्या है। अपन बच ज न रूपा है तस्प मध्य लीत नहवान है-

। चत्रं पर प्राणी की सह व स्थित हाता। इ. सप्टरक संची टर्स सी बेंग वहीं है. एना बकीत होता।



6-गभ प्रत्रिया, कम प्रकृतियां एक पर्याप्तियां क्या है.

7-महापूरपो नी आरम-क्याए ।

इस प्रवार ने आरम जिलान मंत्रमण मन की एकायता बढ़ती है। क्यों कि इससे विपुल कम निजरण होता है। पवित्रता पवित्रता को जाम देनी है। इस ध्यान पद्मित स ब्याता बोतरामनाव को प्राप्त करता है। दोन उप्त, नुखं स्र राम इय आदि झंडो पर वह धीन्न ही विजय पा सता है।

हेतुविषय

जो तत्त्व तक प पाहा है उननी मानसिन सून्म समीक्षाए करना जग-आज पजल्य क्यों नहीं हो सकता अमानी आध्याक अधिक अधन क्यों होता है आदि

धपाय विश्वय और विपान विश्वय

च्यान आरम विजन में अधिव उपयोगी है। अपन वृत्तर मं और उनव बहुपरिवामों को संयावत् पहुंचानन की शमता इस ध्यान सं प्राप्त होतो है।

प्यात ने बाठ यग

ध्यान को जानन व साथ माथ उसके आठ अर्थो को जाननाओ। बावन्यक है—

1-म्याता - जिनमे अरत स्वरूप को जानते की जिलागा है वह स्थान ना अधिकारी है। मुख्य होत की दृष्टा दिल्य और मा को नियम्बित करते के समना और आस्मा को सङ्ग्त रनत की वृत्ति स्थाना क के प्रधान एक है।

2-ध्येय-यथाय वस्तु भा दिन्तन भरना ।

3-ध्यान विमी एक विषय पर मन को बद्धित करना :

4-च्यातका कल-पवित्रता (निवरा) तथा घातमुसी वृत्तिका विकास ।

5-स्वामी-अप्रमत्त मृति च्यात वा मच्या स्वामी है।

०-सोस्य क्षेत्र—वहाँ बटवर ध्यान स्थाग जासका प्रवासका का सन पर क्रकण असर होता है। साथ य कुभवोद वहत है —

(1) दिशीयत मन सुद्ध स्थानदारण दानो।

त्रद्व स्वरद्वाधन स्थाउ गद्य के रस्था (१) सत्र शहाद्यो दोषा अजस्य द्वित स्थापनसः।

লখৰ লগৰি শাম্মিল নাস্থি পৰ ।। —শান ≁ চতে হচ/বিচাৰ ই । यहां राग आदि आत्म-दोप कमशः अल्प होते है, उस स्थान को साधना ये जिए ज्नना चाहिए। बुरे स्थान का मन पर बुरा प्रभाव प्रकारी।

ाश्य काल—वाताबरण की स्वच्छता और अनुकूलता समय-ाश्य है। उत्तित समय में बारीर और मन सहज प्रसन्न होते है। महर्षि स्टार में उहा है—

तसस्त वाति शरदि योगारम्भ समाचरेत् । यदा योगो भवेत् सिद्धो बिनाऽयासन कथ्यते ॥

--प्रकरण-5/इलोक-15 १-मोग्य मुद्रा--जिस स्थिति में (आसन) बैठकर सुराप्येक द्यान

पारम्भ में इन आठों जी अनुकूलना अपेक्षित होती है, अने प्रस्मे पान-पोमी जानी बारोरिक, मानिक तथा वातावरण वी अनुकूलना के पारम में के स्थानिक पर बढ़ान रहे।

## ध्यान को पृष्ठभूमि

च्यान चेनना दी गर्बोच्च घरस्याओं म से एर है। श्वीसमा की अन्य खना, मानमिन स्थिरना और चित्त दी पावस्या इभी वे परि-षाम है। अब प्रस्त यह है हि ध्यान व पूर्व चेनना दी तयारी बया होनी चाहिये?

1 ध्यान में प्रयम मुमिना मनागळ जो बाल्यवहार है। हमारे अपिना द्वान में प्रयम मुमिना मनागळ जो बाल्यवहार हो। हमारे अपिना द्वान में मनह पर निरंप ने मनागळ होते है जिनना प्रतिमा भाग पेना। भी मनह पर निरंप ने मनागळ होते है जिनना प्रतिमा भाग पेना। भी सहस्य कायान उद्देश्य हो। है। ध्यान में रिप्ती पिना पिना हे है जिस्स जो जन-प्याहर मानागळ ने माने है कि स्वस् जो जन-प्याहर मानागळ ने माने है कि स्वस् जो जन-प्याहर मानागळ ने माने माने माने है कि स्वस् प्रतिम्हण प्याहर हो। हो। मिना मिना मुल्या मुल्या में जाता। गमने प्रतिमा माने का प्रतिमा मिना हो। मना का प्रतिमा मुल्या में जाता। गमने प्रतिमा माने का प्रयाहन का प्रतिमा माने का प्रयाहन का प्रतिमा प्रतिमा माने का प्रयाहन का प्रतिमा माने का प्रतिमा माने स्वस् माने हो। मना प्रतिमा माने हो। मना प्रतिमान का प्रतिमा माने हो। मना परिवार माने हो। मना परिवार हो। मनाग है कि सामा मन स्वस् मीन है। आना है कि हो हो। मनाग माने सामा मन स्वस् भीन है। आना है कि होने माने में स्वस् माने प्रताहन है अध्ययक्त माने हिला में माने असि जिल्ला अवस्था। है

इत्यात साधना व विशित्ता ना जा प्रवादे निर्माणक समस्तर रहाम को अध्याम कर गांचारा जिल्ला होता है ज्हा र्याटन बीर रहाम तीनों से विश्वास होता है। स्पत्तीकता व अनुसार बासी करो तोता हो जता है जहां वह स्वित सारों के स्वयं स्वयंत्र रहाफ्ति हरता है। अत. नैतरा ती समावस्था का पहला उपाय है—समताल-द्वास रा प्रमान । प्राप-वायु तो बाहर तथा भीतर रोकने का वास्तविक गणप पती है ति मन प्राप हो। शरीर के विशेष अवयवो पर पवन के नेशीहरण में शक्तियों के अनेक-सोत एक साथ प्रवाहित होते हैं। प्राण-वायु को बाहर निकालने समय जसे हदय-देश में उठाकर मूर्वा में, भृकुटि में तथा प्रमान नामारकों के बाहर रोके (धारण करें)। भीतर सीमते समय रामास्त्र में भृजूटि में, मार्ग में, इस पतार यहां कुछ धणो तक सुममता-ए कि धारण तरते तक में हदय में पारण करें। यह अभ्यास तीन महीने तथा स्तरें के बाद मन स्वत तथा में स्वयंने हमता है।

ध्यान करते समय

प्यान आस्तरिय कियागीतता थी स्पिति है। इससे आतर में अपूप परिवतन आता है। हमने देवा है बपटे वा मेल घोट (पपण) से पुण्ता है और बतन वी पूल मत्वे से हिल्ती है तो बचा सोचेंगे कि मन वा मेल किसी आपात व बिगा हो ताफ हो जाए ? आवरवनता इस बात वी है वि पुस्तवों वी तरह मन वो पढ़े। आपर हर ये ची तरह मन वो देखें। साल मर लेपा बरेंगे मेर पुराना वा बात वी विद्या है? वो बच गया है वह सोए नहीं और जो गिट चुना है गह वा विद्या है? वो बच गया है वह सोए नहीं और जो गिट चुना है गह वा विद्या है? वो बच गया है वह साएस चरना है।

इक्तियों का सम्यक प्रयोग व विधाम

इट्रियों का विषय के नाथ धन्यतम नम्पर ध्यान में महायता करता है। आचाय मगण दब् दोग प्रदीप में ब्याता की पूर्व योग्यता क विषय में िखत है- इंद्रिय स्वान्तवृक्षाणां विषयात् परिमोचनम् । हमारी दो इद्रियां मन को बहुत तीवता न प्रभावित करती है-आए और कार । द्यात-योग का अस्यामी जांग के गोल्य को कम हिलाय। नीचे देगना है तो शुद्ध (नवी) पृथ्वी वो देख या दोना अ गूर्णे व मयुक्त नवीं को देखें। सामन दलता है तो मिति पहार गाणाय या एस किसी तिओं व पेहरे को स्रोक जिसकी निस्परता में आपका सत्र को आए। उपर काशाण है उस देखन वा अयुहुआ — उसी म समाजाता स्वयहो जाना। इत्रियों व बनावायन प्रयोग म जा शक्तियां शीण होती है उन्हें बचाना बहुन जरूरी है तारि वही राजि सचित हाइर मन में भीतर की भार मुझ्न का साहग पदा बर गर । ध्यात बनत गमय हम यदा तदा धरान महमूग हाती है च्यान सोण दिया जाता है। त्मन पीछे कई कारण हा गरत है किन् मून स्थाता है वि एडियर विधाम की अपना ही क्सका अमुल कारत है। प्रत्न होता है कि स्थान सही समाग की अनुसनि करा हो । है न्त शको स ता शानि और एका तत्रवित्वा संवदन होता चाहिय। उत्तरसीमा है। हम बा भारत है वह नाशान समात्त नहीं हो अन्ता। उनकी प्रतितिगा बनार की सनह पर कालू रहती है। यह पश्चन उप्त अवकारामा अतिकासी की है। उन शर्मे व अनुस्व होन का साम स्वकारामा (भाग सामान) है। उन शर्मे व अनुस्व होन का स्वाम रिकाम है। जिसक गिरमासरका हम अग्यतन स्थान व अधिकारी बन गर्दे हैं।

# ष्यान-गापक बया पड़े भीर वया सुने?

मुण बार पहरी—वह कम पढ़े और कम मुने। जो प्रन्य ध्येयप्रान्ति में महायम है उन्हें एक भीमा तक पढ़ा-मुना जा सकता है। ध्येयापिरण पड़ने में निन-क्षिक में विन्तराव आता है। निचार विचार ही
पूजे गर्ड है, महापाकार नहीं बन पाने। रेडियो, टेलीविजन, मिनेमा,
रामा गर्ड जैने मापन मन को स्विर नहीं करते, अपितु उत्ते जिल एड़ालाइ को गरें। विचार-प्रवाह अविक धेमवान हो जाना है। बुद्धि भी देखा के एक लग्द है जिल्ड की भी गोना होगा। उनके रहते कोई ना काल है पहलाई को पान निवास । ध्यानाभ्याम काल में मा हरा किला काल प्रवाह नहीं को विचार गानी है जी स्थित होगी। मन वो एकाप्र वरें। हमन यभी अनुभव स्थि रवाग पर स्थान जमाते ही मन का आत्मन खूटा बदल जाता है। मन वही से स्थितता हुआ मानजर आता है। यदि प्रतिदिन उस ने तम पांच बार हम ऐसा करें तो आगामी नद दिन में पूब हम कुछ और हो जायेंगे। कहा सम्भव है मन अपना विद विश्वित विहारशेष उस समय तक बदल दे आश्मो मुग बन जाए।

दूसरा साधन है—दिन म यम से गम दो बार आप सात हो र हम प्रशाद नहीं कि साथ क्यो बहे हु हा का उत्तर आप के दिगाग से निकल्लाए। वसे आप के बहन का नागण है—आज नव आप के तिस भीज को देता नहीं अनुमव विद्या नहीं पाया नहीं उसे पा करा। उनकी पूर्व करना नहीं होनी—यह कसा है क्या है कहा है आदि-आदि। जब पेतना की उनकी स्वाप कुल नहीं अगात में पुस्त हुए म जबर अगो ने। उस मम्भ तक क्षता कि सही अगात में पुस्त हुए म जबर अगो ने। उस मम्भ तक क्षता की दिशा वदल जायगी। स्थान के यह अमिन

जन निरोधीनी थी त्यात्मा से अधना सच्द वा स्वतंत्र प्रयोग नहीं मिलना यह स्वाद्यायान्वन है। प्यान गं पूर स्वाद्याय वस्ता थाहिए। स्वतं स्थान वी दोन टीन पूटनृति स्थान होती है। जनावार्षी न वहां भावना से स्वातं वी योग्या प्राप्त होता है। जमा दिव्या ना विवयं गमान निषित्त होता है। मन नद्यं अवता प्रमाणित होतर प्रयोजिय् हो जाता है। जावना प्यान ना प्रवाद होते हो। प्राप्त छनते से क्षार मावनाओं वो उत्पाद है—भाव आवना स्वतंत्र आवना धारिल भावना और वस्त्य जावना। देनमें संविधीतन न महार मायन प्यान की व्यित्ति तह स्वीवना है।

> पुरव वयरभामा नावणाहि भाणस्य जोग्य मुंबद, सामा य नाण देशण चरित बाग नियताची ।

#### प्यान लोलने वे बाद धनुप्रेला

नाम बुग होता है जयादि यह हमारी पूर दिवित को जनना देता है। दि जुण्याम एवं निश्व अवार को नाम है जा कीवर या पदा होता है। हान बुन बार देशा जिस्सा दया माध्यक्त ... जिब का वानवान ना प्राप्त हो हो नहीं है। जो एया ही यह जाति का चानवान परना प्राप्त हो ने नहीं है। जो एया ही यह जिस्सा की का चानवान परना व प्रमुख्या है। जुण मारायह महुनुत करता है। जुण समस्य के बार प्राप्त गुण्या ने एवं विरास सम्मा है। नग्न पर ना कि बहुत है-स्वर को निराल बहिमुँग नहीं बन्ने दिया जाए। कुछ समय तक अनुप्रक्षा नी जार, अर्यान-ध्यान भोलने के बाद जीवन और जगत के सम्बन्धों के प्रति रिरान रिया जाए। ध्यान सतक में अनुप्रेशा के चार भेद बतायें गये हैं—

आमवदारावाए तह नसार सुहासु भाव च, भा-मनाण मणत वत्यूण विपरिणामं च।

- आश्रव-द्वार-अपाय-चिन्तन—मिथ्यात्व आदि आश्रवो नी परिणित तितनी दुराकर है, ऐसा चिन्तन ।
- 2. मगार अनुभाव-चिन्तन सासारिक घटनाओ का चिन्तन।
- अव-परम्परा का चित्रन—ससार की अनादि, अनन्त तथा गृह्म भा-परम्परा पर विचार ।
- अस् र जिपरिणाम—परिवर्तनशील, अशास्त्रत जह-नेतन पदार्थी की सुरम्या में विन्तत ।

## मन की निर्विकल्प ग्रवस्था

ति "एण्डन प्यान को आज की भाषा में करण जागरण पूर्णना की मन तो नाली करना नहां जाता है। जिस बनु को है है वैस्त मने गर्ने मुक्त की प्रधान आति नातियों में जिसका अनु भव नहीं क्या जा सरना कह हमारी आरमा है। जो सबक पान है। उसे या गात पान और देखने का राहना है ध्यान-आरम पान । जा-तरर बिनन क अनुसार अपस्मा योगां गृति उत्तरीयों है। साधक पी मात जी का जी कार्यों में हो। आपक पी मात जी कार्यों का सामग्र योग कि वक्षान में राहने है। इस महाओं के सामग्र योग कि वक्षान में राहने है। इस महाओं का सामग्र योग कि वक्षान में राहने है। सम महाओं की हिनाय मान सटकी। मातियह मनुष्यन का अभाव आज के पुत्र की महान करा निर्मा है। अप परिमालन कहा हुए की परिचार मात्र अभिनात हो। है। एक परिचार मात्र विकास मात्र करा सामग्र की है। इस दिवारों का कुल्डनार मात्र कहा है। सामाय प्रकास करा मात्र करा है। सामाय पर्यान करा है। सामाय पर्यान करा मात्र करा है। सामाय पर्यान करा मात्र करा है। सामाय पर्यान करा है। सामाय प्रकास करा है। सामाय पर्यान करा है। सामाय प्रान करा है। सामाय पर्यान करा है। सामाय है। सामाय पर्यान करा है। सामाय पर्यान करा है। सामाय है। सामाय ह

पार किमा का जातना, य वित्त होत का प्रात्म है।

क्यान करने की बर्ग्यु नहीं अधिनु हवन प्राप्त प्रेरणा है। बाधी
बाधी हमारा मन प्रवत्त ही था। होता काहना है। बिल्यु प्रारम्भ में हम
बीदी हनतियति (बूड) करान का नीडनम कहाराग करना हाता है। गृह
जड़ा में जान की बहा गर्गा मुद्दरन करना है। यह वित्त आपनी काला होगा है अर्थीन अरुत पुर परिवत्त कर सागा रूर को आपन ही हायों म जरात होता है। आप जानत हो है कि माउर परना कितरा वरिन होणा है? बहुत कार हम राध्याधी की पनी पर प्रमाण कर हो कारित होणा में है यह समस्त्र नहीं पात कि भीतर बसा है? बच्ना ही जया त्युम ने एटा है—"एवं भी में भी तर गया जो विचारों वे अतिरिक्त रह भी नचे पाता !" यो स्थिति सब भी होती है । यदि परिणाम वी राहर में पात्र ! तो तो ने जास्टादन हदेगे और न कुछ पामेंगे । यदि वेदिर पार भीता ने देन हर याविस होत जाए और विद्यास नरें । ने पा भीता ने नो भी तो त्या होगा है तस्य निरोद्या और दृश्य ।

# भीतर कैसे जाए ?

शरीर प्राण और मन तीनी का परस्पर सम्बंध है। यलवान दार, अन्य भार भार पाना ना ना ना स्टार पान व है। बेकबान धरीर प्राण को रिधुष्ट करता है और परिपुट प्राण मनोल्य का हेतु है। पहले प्राण और मन की गति का वादात्म्य करना होता है। बहां दवान जाता है वहा मन पहुंचता है। द्यान की ध्याता में मन स्पप्त स्वत पिष्टिल (निविषय) होजाता है। द्यान की ध्याता में मन स्पप्त हाता है। नीतर जाते समय द्यरीर निषित्र व्याम धीमा विन्तु गहरा होता चाहिये। च्यात वरन मे पहन नरीर वो तिमी एव आनार में स्पिर बरहें । त्रथन वाबास्त्य विधि व अनुसार मन वो निषिष्ठ अर्थात् विजन-यूच वरहें । यदि यना प्रारम्भ में न होगन सो सिनी एव बाज्यन पर मन को थाम दें। बहुत बार मा के तलात्मक हाने में सकाप विकल्यो का चित्रपट बायक बनता है। इसीतिय सायक को बाह म के प्रति निर्में माद बदाते रहना है। जैन हिस्दिरीण व अनुसार वो जीव वे शुद्ध-एक्षण है वे ध्यान व जाएरवन है। जीवा वी गहज क्रियाओं व साच हमारा तादारम्य होना चाहिय । आरम-त मयरबपूरव बोलना चलना हुनारा गांधारच्या होता चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक्ष चार्यक इस जो प्राप्ता का बोध होता है यह आरम्यक नहीं, स्पवहारमत है। बाह स-ज्ञात क प्रति हमारी जितनी तोत्र प्राप्ता होगी चतनी ही अस्तर जागकतता बहुमी। रभी मूच अवस्था को सागायार्थी न एकी करना तथा समापति कहा है।

गत को मुख्य दो बदादाएँ है—बन और रियर । बन बदादा को बेनना का प्रयोग-मन और उठकी निवस बदाया को स्पान है। बात है। बन को पर गाय बनानार्गित नहीं दिखा का नवना । उछ स्वान बोध बनान के निय प्राप्तम के प्रभान के बानावन हम्म्यर्थ भवनार्थ का क्षाप्ता काना बाहिए। महाबुखल में बानावन हम्म्यर्थ भवनार्थ म मागीपाम वर्णन है। उन्होंने प्रारम्भ में निम्नलिखित <u>दश भावना</u>ओं का

1. उनम शानित 2. उत्तम मुक्ति 3. उत्तम आर्जव 4. उत्तम मार्ट 5. उनम ातत 6. उत्तम सत्य 7. उत्तम संयम 8. उत्तम तप 9. उनम त्याम 10. उत्तम ब्रह्मन्यं।

रायता रा प्रथम तरण कपाय-विजय है। काम, कोय, लोभ आदि मार्जिट विज्ञाने की प्रश्निता में आत्मा विषय-विमुख नहीं हो सकती, रा उपराम आदि भागनाओं के द्वारा माधक को सर्वप्रथम काम-बोध आदि दृष्टि जिन-पृक्तिने पर विजय पाने का अभ्याम करना चाहिये।

े प्रश्नमहिंद्द मापनया श्रीधादीनां जय'—माधना सिको के दो रेको - विस्त नृतिको या परिमार्जन तथा उनका निरोध-विकाय-

# चित्त-शुद्धि

शायक की दर्गाणनी दिनक सापना क्य दिनक वर्षानीक्य योगास्त्राम के दिन वर्षे प्राचीन सापना विविद्यों स्वयन-योग संदय योग यवसाय-योग संदय योग दिन क्यों में प्राचीन संदय कर के दिन

### साधक की दैनदिनी

नित्य प्रति दायरी लिगन वा यम गायन व लिए उसने समुचित्र विशास वो इंग्टि से अद्भाग महत्वपूर्ण है। गायना वे पय पर आगड़ होते ही। मायत वो पयों में एक स्त्रीपूर्ण मर्गादा की गोमा प्रारम हो आगी है। इनदिश जीवन में दिख जाते वाले अतन सारम विरोधी नायों को करने से पूर्व अब उसे अपनी स्त्रीहृत सर्यादाओं वो गायन राग कर कदम बहुता है। यह और अद्युक्त इसी अन्तर्वां में गायन वे दिशान वा प्रारम होता है। इस आजड़ीं इको जब गायन गासी-माय में मान-बाद करन बटगा है तो सामनाम्य प्रविचित्र मर्मान गो होने सागी है। यह पने आपकार में प्रवाग कान जार काम है। सायक जब भाव बगत में होने वाति विपारों स्वार बाह्य जनत में किय गय आवारों का लगा शोगा किने बटता है तब अपना आहम-बस्तर ही मान-चार बातक एवं प्रमाहन करने लगा है।

सायन ने लिए यह आवत्यन है हि यह अपन जीवन की एक दिगा निर्मात कर वर्षोंने जीवन म तिभान कमें सम्मादिन करन हाने है। उन सब कार्यों में मुनियोनित दिन अप्यादकर्यों का हाग्रा बनिवाय है। जीवन में समग्राभाव नया काय-माहाय दिनना अप्याद अपनि में बायक है उनते करें। अधिक एक्ट-अनिक्या नया जीवन में ब्याद्य अपन बाहानाए बायन है। दर्दी दनी कर्ही व्यक्ति मानक मन ने आवतु भी होने में है। बहु बामनाओं ने पीछे भटकने बान मानक मन ने आवतु भी होने में महानामा भी करणे हैं। क्याद-मायक निर्मात दिन प्रविक्ति मानक अवत्यन कुक्मोनिया बहु परिणामों ग अपना बकाव (आरसामा) शता है। धीर धीर वह जनन पिदानी के मित्र मुग क्यावावार करणा है। समा समा क्षेत्र क्षाणा को आज ही हागा बान दिन निद्याणों के निष्टिक ै-जम्मान वे द्वारा चैतन्य को जागृत करना तथा जागृत चैतन्य को स्थिर यनाए रमने का प्रयास । वैराग्य-बीज के फलने के लिए अभ्यास के उवैर परागा की अनेजा है। सहय चाहे कितना ही तीया हो वह कुछ समय रेग्य ही बाटना है। कई शम्य धर्षण और आवृत्ति के बाद ही अपना परिच दिया पति है। कम गृही यम हमारी वृत्तियों के छेद और शोधन जा की है विषय के नियमित अभ्यास से आत्म-दर्षण पर जमी मैठी परिचे द्वार तर मंदि-भीरे तिलीन होती हुई प्रतीत होती हैं। यहे-यह लेखनी, साहित्यनारी, जिल्तनी, विचारनी एव समाव मुवारनी न अपने देनदिन जीवन नी इस आरमनिरीगण नी प्रतिया से कथा उठाया है तथा हर सामान्य साधन ना यह निरत नाम है। अन्यनार से प्रचान नो ओर निरन्तर चढ़ते रहने से आरम निरीगण का यह मार्ग हिस्न में सरवल ही उपयोगी एव प्रभावी निद्ध होगा तथा गायन अपने प्रति पूर्व से सावता से स्वता हुए इस मनीवनानिन विधिने अपन आरम

विकास में अपसर होत, ऐसी अस्ता है।

# दैनिक साधना-ऋम

# इंग्ड का समरहा:

प्रा :: उटने ही अपने एक का ध्यान करें।

(एक मिनट में पाँच मिनट तक)।

द्यागार

सामान्यतया स्वस्य व्यक्ति को दनिक साधना त्रम में कम से कम बीम मिनट का समय निम्नलिखित आमनो के जिए देना चाहिए --

1- पद्मासन

2- इमिसन

3- जानशीपरिवन

4- परिचमोत्तान आसन

5- पवनमुख्यसन

6- शस्त्रायत

7- भजगासा 9. animum 8- इलासन 10- महस्यासन

11- रावासर

#### मानसिक स्थिरता के लिए-(ब्यान के प्रव)

1- गोरधामन

2- पद्यासन

3- गिद्धागन 5- महामदा

4- योगमना 6- पश्चिमोत्ता

7- गाम्मवीयुदा

8- वायोरसर्गामन

#### बहाचय को सायना के लिए-

1- गोरमागन

2- गोमलागन

3- दरबटकासन 5- यदानाउन

4- परामकामर 6- उदर गा.४ तियाए

7- विद्यासन

8- अर्दिनीयदा 9- बादीसर्व्यातन

सभी खासनी व पण्यात तथा प्रत्यक बागन के साथ कि रेज बारीरिक लाम और माननिक नामयना व निय कायोशमय का बयाय विशेष राजप्रद है। जो साधव बंजल बाबोरसर्ग बहना चाहत है उन्हें धारीर, दवाम और विचार तीतों का एक साथ शिविल कार जानक्य हो बाना चाहिए।

#### प्रारमयाम

एरार का कर्जा-तमा न न को एक निएमानी बनाए क्खब वा सामध्य प्राणायाम स प्राप्त होता है। शामायच्या द्वाराशि व द्वाराष्ट्र प्रामापान किया जाता है, किन्तु यह ध्यान में रराने को बात है कि प्रापादान प्रधानम्भव सूर्योदा से पहले ही किया चाहिए। जीवन के प्रति प्रदार किरोग बनाए रपने में प्रातः कालीन प्राणवामु विशेष सहयोग उपकार है।

है। इस बाह्य-कुम्मन नी स्थित को पूरा करके पुन विपरीत स्वर से, अर्थात् सुमन्त्वर से पूरक किया जाता है।

कुम्भन म प्राणवायु वो किसी एक चक्र पर या समग्र चक्र-जाल पर चुमाते हुए स्पर किया जा सनता है। यह प्राणायाम ज्यान के पून, माला-जाप के नाय अच्छा नामायिक आदि किसाओं में ओ की बार किया जा मनना है परन्तु कुम्भन का समय अपने गामच्य के अनुगार बढ़ाया जाए।

जाप

जार पेतना नो रिसी एक पित्र क्येन ने साम जोहता है।
जान करते समय नामयना, याचिन स्वयन्ता भीर ज्यवन्ता ना निर्मय
क्यान रकता होना है। कुल जिने तक साम 'अहम् गोर आदि क्या
भी सस्पम मन का जार पाद पूजन करता लिए । इस करता का या से सस्पम मन का जार पाद पूजन करता लिए । इस करता का या से सायुग्टल प्रभावन होना है और नान दिया का घोषन होगा है। इस अस्पान के सप्पान पात्र उसी मन्त्र का प्राथमानपूजन (जान प्रजान के साय) तथा पर्वतं पर सामान्य का प्रभाव के साथ। तथा पर्वतं पर सामान्य हो हो स्वाप स्वतं प्रभाव के साथ। तथा पर्वतं पर सामान्य हो हो हो हो हो हो हो हो स्वाप सामान्य हो हो साथ। तथा पर्वतं पर सामान्य हो साथ।

च्यान

च्यान क्या गही जाना प्रकार और अपकार को तरह यह जेनना पर उनरता है। गुरोश्य च्याना कनन क रिए साद-सबस आसन दहना, सक्तर-बल, काशीस्यत और क्यायाल्या का होना आसन्यक है।

च्यान को विधियां—नश्यत स्थानिकाँ व नाग का गाम हो ध्यान है। कमिब विकास को चण्टि संध्यान का निम्नाक नम संस्थान बिया जा सकता है।

-शरीर हिदिल्ला (कामी नन)

-दवास सुन्यता

--विकार गूपका

एत कस्तात व दोष वर्षात् निहित्तातमा व पव नवाण वण्यास्य व सूच्या हार्त हा अन्य विसीयक आण्यात्र पर एत वर्ग विद्या वर्ग सवदा है वर्त-

- -मंगी लादि भावनाएँ
- —द्याग-वर्गन
- -- विचार-दर्धन
- --गार-श्रमण
- --- प्राहम-चिन्छम
- --नागाय-ध्यान (बाटर)

# संक्षेत्र में सम्पूर्ण कम इस प्रकार हुआ-

इन्ड-दर्भन-पाँच मिनट शानन-श्रीम मिनट पाणागम-दम मिनट अप- व्यय मिनड कार-प्रस्ता मिनड

## दैनिक पर्यालोचन

- 1-क्या मन प्रात उठते ही इच्ट का ध्यान क्या है ?
- 2-स्या मन आज अपन दनदिन त्रम व अनुसार योग साधना व । भाव-त्रिया पूर्व स्थिर विस्तन स मम्पान क्रिया है ?
- 3-स्या मन टिनभर ने यायवलायो म मानवीय विकास की अवहरूना जानसूम्ह वर नी है ?
- 4-वया मर दिनभर पायवणापों म नास्मालिक परिम्थितिया व द्याय में अथवा मुल्यार देनो पी अथवलना हुयो है अपीत् अस्तियिक अधित-हानि अथवा लाग में लिए मून देन या असाध पदायों में मधन जा बाय मस्या हुए है?
- 5-मया मन इस अवसाय अथवा भूल म लिए रात ही मोद प्रायस्थित बरन वी दिशा में आस्मसनका दिया है ?
- 6-सदा मन दिनभर सं थपारित स्तर पर एपा वाई वितत सा संतरा निया है जिन्द पान्स्वरण तरगान प्रदिष्य संग्री कारमनकि तो हानि पन्धन वो सम्माचना हा ?
- 7-मेर सम्पन में जान बाँ मिया बहित व बार में बया मेर हृदय में मान भाव या भागिती मात जाउन हो सना है? एन्छें भवार स्त्री-नाधिया यह विजन वरे विवास उनके सम्पन्न में जात बाने प्रदेश पुरदेश हैं रेगर उनके हृदय में भागभाव या जिल्लाम जाइन हो महा है?
- s-मा मरे हृत्य म यन णन स्थारिक्ट्न प्रति भाव दह होत जा रहे है?
  - 9-व्या विनी भी सबरन पारित मानर को दलकर घर हुन्त म नहानुमति संवदान भीर महत्यान के मार बन्दुन हाउँ है तथा बया मानत्रुवार मानी नामस्य और स्पन्तिनो के बनुस्य एवं



## योगाध्यास के नीत वर्ष

क्षरीर और मन की स्थिरता से आत्म-निकटता प्राप्त करना योग है। दिसी भी तत्त्व का योग उतना अम्सान नहीं होता जितना वियोग होता है। योग व लिए प्रतिशा और नम चाहिए। हर सामान्य शायव अपने िए प्रमित्र विशाल्यद्वति चुनता है। इस निमा में एव प्रम यह भी है-

प्रथम वच-त्यारा जीवन आचार और विचार दोनों का जोड है. अतः दोनो पर ध्यात देना आयहमत है।

- 1-विना रूप्य घटना नहीं घटने में अधिक पातक है क्योंकि इसमे हास्त्रियों का अनावत्यक हारण होता है।
- 2-सबस्य-हट्ता--बट्टन बार हम इच्छा-राखिकी बापता व कारण रवीकृत यथ को छाट देत हैं। बिय हुए सबल्यों के अतिकृत कुछ बरा एग बाते है। नगी सबला हीनता क कारण मुगलता, श्वरवास्य स्थानादि का समाव खादि प्रतिकृत परिन्धितियों म नाथना का रूपन कर दिया जाता है अतः इक्टा निक्त को वि प जाएत बरन व लिए बाउ प्रयोग बाम में लें।
- 3-स्मवहार कुशसता से बचाव-स्मवनार बुगसना आनम् शना मे अवरोष प्रतान करनी है यह क्यन वास्तरिकता के क्यून निकट है। बाबाय अधितुम्ति कहत है-बलीक्क दाप (क्याय विजय। की सायता करा यात को लोकारकार और लाई-नायो म अनिवायतया बचना होगा । नसके निय बाहिन, अनि करस
  - श्री गरात्ता और परमसाय ( रिश्चला )।
- 4-पार्थिति तथा माणिक निधाता व विभन्न विकास के दिन विशी एवं जागत में बंग से बंग प्रयम वय एवं याट तब बाहाय में बचने का बादान किया कर ।

- 5-आहार-विवेक, निद्रा-विवेक स्नीर वाली-विवेक-इस तिवेणी में नहाने पाटा गाएक निश्चित शान्ति, शक्ति और स्वस्थता का जनुभा हरता है। ये ही तीन वाते योग की भूमिका है।
- (-क्षाबोश्चर्य-देट् शिमरण के बाद अन्तर की खोज प्रारम्भ होती है। गाला पर्याप वर्ष में भले ही लम्बा कायोत्सर्य न कर सके, पर हर रथा, श्रमपान-विका व तुरना बाद शिविल होना सीमें।
- 7-इप्रत-प्यान जी विकास प्रतिक त्रनाता है। नयी सम्भावनाओं हे त्रार क्षेत्रण है। इसे साधने त्राहा कुछ दिनों के बाद पॉक्टिन्साना वन जाता है। इस अभ्यासक्षम में कम से कम कुछ प्रतिकासक होना जातका है।

- 2-प्रतिक्षण अस्तित्व के प्रति जागरूक बने रहें।
- 3-लम्बे मीन का (महीनों, वर्षों तक) अभ्यास करें।
- 4-भोड में पहते हुए एकान्त की अनुभूति का अभ्यास करें। इसमें अन्तर्नाद-अवण, स्वर-दर्शन और इंप्टा भाव, सहयोग करते हैं। यमानस्मत्र किसी एक की जुनलें।

# प्राचीन साधना विधियां

रापना े मृत्र परण तीन हैं-ज्ञान, दर्शन और नारिय । सापना की श्री रहाद र जाएँ नारिय प्रतिस्थित हैं —

5-इन्द्रिय प्रतिसलीनता प्रधान कद्याए -प्रथम-इटियो को अपने अपने गोलकों में स्थिर करना

বিল-হাত্রি

दितीय-विषयों का निल्प्त भाव से सम्बन 6-मनोनियह प्रधान वदााए --

प्रयम-विषयों से मन को हटाकर किसी आलम्बन,विशेष पर वाद्यता ।

द्वितीय-विषयों नो दृष्टा बननर देखने ना अभ्यास,

# गमन-योग

होना मुक्ति है और दृश्य के साथ तद्रूप होना ससार है। जीवन के प्रत्येव स्पूल ब्यवहार पर हर एव घम प्रवतकों ने अपने विष्यो नाष्यात आवर्षित किया है। इससे लगता है ति वे इसम पुछ अलीतिक पाते थे। भगवान महाबीर नवदीतित साउआ वो सवप्रयम

कहते थे--यनना से चलो, यतना से बठो, यतना पूर्व गाउँ रहो और यननासे प्यन करो। यही सयत जीयन है। यही जीने की कला है और यही योगमूमि है। यही बात एक बार फि<u>रोज</u> भाइ ने वार्तालाप में दौरान में मही—यदि हम चलना जानते हैं सो आगे या द्वार स्वय मुर जाएगा। रोढ मोधी रमन रा अध है—मृतुम्णा ना पानरोप और मृतुम्ला वे अनवरोध का परिणाम है-सहज-स्थिरता । ध्यानपूरक घटन का हरय-लाम है--गाखियों वा शरण न होना। मधे वर्षी तर्य घटने बी

ही सापना वरवाड गयी। मरा प्रथम गुरु गत्र भी यही या—रणा मीगो। यथिर वया ? मुण्डलिनी जागरण गार्थिय ही गमान्योग को प्राप्त हुत्रा। अनव ध्यानी मानों ने नध्नों में यह गरव और अधिव स्पष्ट हुआ, तुम्हारेल्यि विरोप प्रयस्त वरो भी जनरा नहीं। क्यर एन ही माग है—हुछ विशेष न बरवे सापारण बाम बरते रहता असे घटता, नाना थीना मलसत्र स्थान वरा। और वदन पर सट जाना बही ध्यान है। महारमा बुद्ध मदा प्रणान व िण स्थित पहते थे। बीधि स्पन्न व बाद वे बभी ध्यात सूच नहीं रह। वे टहरते हुए अति प्रवण शेर तहरा ध्यान वरते थे। एव बार पगवात बुद आतुमा व भूमागर म टतरे हुए थे। भयवन बर्ण हुई। बादलें की पार नन्नटाहट व गाय दिल्ली नरल कर उस भुगापार व पास गिरी। जिसने दा स्मित नवा पार घट मर स्व। परातु महामा दुउ में न बादानों की गरमनान्द्र मुनी और न विजारी का निरना दसा जबनि वे गुमानर व हार पर प्या जाहुत अश्या म प्यान में हरूए रहे थे। बिल की यही शांत और बनामक अवस्था ध्यान है। बर्ट्यार मस खा आरमों संसम्बन्धान की पूर्ण दिला उल्लब्स नहीं होनी तथाति दिसरे पणा का परण पनक प्रमानी पर नगरा नागापन विवयत हवा है। न्यांख न्यांत्नानि व विद-त्रिय शीनियम रही-मिनित कादि हारा का प्रयोग थीर दिवन मानवान व पाविसन मे ही हुआ है। शोप नियु कि आप र नमन भी ना रमन नम प्रवार है-

- (1) जनुमूर्वं गमन-तेज चुप में पूर्व से पश्चिम की ओर जाना।
- (2) प्रतियुर्वे गमन-पश्चिम से पूर्व की ओर जाना।
- (3) उध्ये सूर्यं गमन-सूर्यं मध्य मे हो तब जाना।
- (4) तिपंत् मूर्यं गमन-मूर्यं तिरहा हो तब जाना।
- (5) परायाम गमन-भिक्षार्थं दूसरे गांव जाना।
- (६) प्रतासमन-दूसरे गांत जाहर वापस आना।

प्रापंत सामना पथ ने पश्चिम की यह चाहिए कि यह गमन-योग की इसरि भी प्रथम सिरण मानगर उसे पानते।

### स्वाध्याय योग

#### बात्मरमण का हुतु-स्वाध्याय

जानी ओवन व बार से मोबना नहीं भरिनु उसे अपनी पनी आंग से देनता है, यही बाा है। इसी बाघार पर बारमनारी गानों वा दिवारक नहीं बहुत्वर एटा बहा गया है। यह मानांक हटना भाव बनान मितनका है, किंचु प्राप्त की पूच मुस्तिर का निर्माण स्वारण में होने हैं भावना से होना है। बारमरमण हैनुस्त रहिंद न्याप्पाय बेयल समय यगन और बातनबिद का हैनु है। गुन्या बिन कुनी हमी क महारे (मुनक्द, मुस्तिर स्वार हसा स्वार्थ को बात करने से समय स्वार्थ करना है आहें रहिन्दों की पर से हरावर स्व मानांजित करना स्वारम्याय का उद्दर्शन है। दिस्स सामय से हमारों पम पानव पढ़ है निग्यु परि प्राप्त का पान नहीं सीचा सी दानांच्या स्वयं हो हमी है हसे टनका और दसना उनन नहीं सीचा सी दानांच्या की एक बारना है। को दिन्दा की दगड स्थान िया में राज्यने जाता आरम-चिन्ता से हटकर बहिमुँसना की सह पर्यक्ति है।

> पर ३ में भारतातमा, पर द्रव्य-विचित्तकः। विद्रशासनः भाषाति, विचित्तात्म-विचिन्तकः॥

्रम में ६ म अवन का एक तिहाई भाग स्वाध्याय के लिए निर्धारित १२ ए एडिए। फीडिन वर स्वाध्याय, निर्वादित सूर्य की तरह निर्धा १८७५ कीर रहा उर्घाद्रसात करता है।

### सवर योग

तापना ना मूट आपार सारहै। जन परमारा में आक तक अनको मन-मनावर उदर न हुए है परातु सक्त-मोग ने बारे में भाज तक कोई विवास तमा नहीं हुआ। जन सापना विषयक एकता सनाए रता म 'स्वरुपार वा महत्वपूर्ण सार रहा है।

जा द्वान ने आध्य व सवर गा दो तत्त्रों व धामार वन मुखार और माग थी मन्दूर्य द्वारमा बदार थी है। सावय अवन्यद्वि ब हत्त्रु है, बचीत यह दिजानीय ना सावस्य वत्ता है और वनाय-प्यता से बहुता देता है। गुले दिस्मीन ज्ञयर आस्मत्त्र्य वी गिरिस्म दिखानीय के अप्रवा वी ध्वस्या गरता है और वित्त में अभी मुनी जन रेगा सहस्य जो महत्त्राह इन्हें यह हिन्ते का चौरा देता है। मदर भीतन में चौर ब स्ता है। बाहर न आत हुए विकारों के रीनन थी अन्तर-पटन पान् होने हो जा विकार जम गर है व मृखु भय स की उठत है। नहकर परी प्रवानन निकार का हु है।

# साधना धीर सवर-

साधारण मनुष्य प्रत्यक्ष काय कुछ बनन व िए करता है। बर बाहता है कि म पासित बढ़ विनिष्ट गाधन बढ़ तागको बनू और आगरणारी बनू पराहु गहाबाद न क्षा-सहकान की क्षार भटक है। दान कुन जा भी न हारा है यह खबान किया निर्मित होना है। इस्मिन् केलर आग्ना (१६६) रहे जान व निराध हमारी खर्मन रा काई हुनु नहीं होना चाहिए। यो निर्माण नाव गवर है।

न्यान साथा। न प्रथम बन्य में यामनावर बारण है। बर्यों संबंध स्वयंद्र प्रवस्तिन्यान बाज द महारारीर है। सू म रारीर न्यून रागर का निर्मास करता है भीर उसमें अपनी अपेक्षाएं पूर्ण करता है। यह जीपन की सार्ग रह का स्था है। यिस्तोह ता कम उससे उत्हा है। स्थूत दारीर की रक्षा तरने जो मायनाए और तपस्याए की जाती है ये एक सीमा के बाद द्वा- िया मान रह जाती है। उमलिए करने की भाषा में अधिक नहीं गोर कर किया, र भाषा और निविचार दशा है। उस स्थित में अध्यादम की छार भीर तें हो जाती है। परिणामनाक्ष्म आदि के सेन्टर स्वाचान्ति वार और ने के मार्ग को लिया गनाते चले जाते है। यह सनर का सामर्थ विकास कर कार्ग को लिया गनाते चले जाते है। यह सनर का सामर्थ विकास कर कार्ग को कि प्राप्त के प्राप्त कर कार्ग मार्ग के कार्ग के कि कार्ग के कार्ग के कि कार्ग का ताना के हैं। जमिए सामा क्षम के कार्ग का कार्ग कि कार्ग कि कार्ग के कार्ग के कार्ग के कार्ग के कार्ग का कार्ग के कार्ग कार्ग के कार्य के कार्ग के कार्य के कार्ग के कार्य कार्य के कार्य

## ध्रकषाय योग

क्षाय जन दशम का पारिभाषिक शब्द है। अप भी भाषा म इते भक्ष्यन, उत्ताप आवेग जीर आवत कह सकते है। निरुच्य-नय भी हस्टि से चैतन्य के शास्त सागर म विकास उत्पन्न होना क्षाय है।

जाचाय अमित गति ने लिसा है—स्पायानुल जीव पर इ.सो भी स्वीर प्रवृक्त होता है। यर इट्सों ना यह बढ़ता हुआ आवपण देहारमिश्राता ने बीध भी सीण बरता है। या अद बिगान में शीच होन पर आरास बीध में टिमिटमाती ली सदा-बदा ने लिए मिस्पारव तिमर से मर जाती है। अन प्रदेश साधव जी नव प्रमान पराय जिज्ञ भी साधना प्रारम्भ करती चाहिय। इस साधव जी नव प्रमान पराय जिज्ञ भी साधना प्रारम करती चाहिय। इस साधवा ने अभाव म सार योग अगदण रहते है। और क्या? ने प्रायत वी तीवता ने अभाव म सार योग अगदण रहते है। और क्या? ने प्रायत वी तीवता ने नारच जो साधना प्रारम पर है जहां में परदा हट जुना होना है और नियर भी अनिना मसला पर पहुंच गया है उन सब भी बीच में से हर जाना होता है।

#### क्याप्र-विकास में समय सामक

जिसे चेतना वे निष्त्रय घरातल पर जीना है उसे वयाय-विजय पर क्यान देना होगा। वयाय-विजय में वही साधव समय हो सकता है-

- । जो लोबाचार (व्यवहार ब्रुवलना) सं उपर वटा ह्या हा
- 2 जिसमें लोबमत सप्ट की भावना नहीं हो,
  - 3 बो कभी क्षोपादि क्याओं की पराकाण्टा पर सुदोन से पहुंचा की तथा
- 4 जिसमें बात्मीयलब्धि भी तीच मादना हो।

#### दलोडिक-डावना

लग्नम सभी जैलाबार्य आसन आलायाम स्टान और बाह्य बहु स्टान जो मानसिक स्थितना के लिये बाम में लिए करते हैं के सब लग्यक रहे भगात उत्तर में वहा—जितनी भी दुष्ट इच्छामें है उन्हें जीतन ता महार मृति है। अन मृति को विद्यमान रहो। "अमुपित स्मृति" लाहर मानुका विदेशण है। उस समय के पितत सातु की पहली शाहर है भी—जिसना लेडना, उठना, बैठना स्मृतिवहीन हो गया है। हलान ने तहा, इसी मृति ने बठ पर मानित्त तथा शारीरिक पीठाओं हा हम ता महला है। में चार स्मृति-प्रस्थान हमारी बचीती सम्मत् है किहार हम विदेश होतर हिनार महते हैं। जो इस गोनर भूमि को

### साधना के विघन

सायन विष्णो से पतराता नहीं अपितु यह उस परिस्थित में धैय बनाए रखन वी तयारी वरता है। विष्य से प्रकार के होते हैं,

1-स्यूप विषय

2-गून्म विष्न

स्पूल विष्य—देशकार की धनिबूरना, धारीरिक-अस्वयना, बातादि उपमदि स्था सहयोगियों की सहानुसृति व प्रतिबूरणता ।

सूचम विषय—ये स्पष्टि ने अपने द्वारा निमन्न निमे होते हैं। ये भीतर में उत्पन्न होत हैं और धीरे धीरे भीतर से बाहर तक की ब्याप्त कर सेते हैं, जैसे—

1-गता तहा मूल्यांवन इध्टिकोण

2-स्वनिधित रुद्ध पार्छाए

3-स्वभाव परिवतन में बनास्या,

4-संबल्य-होनदा,

5-आग्रहनी व्यथनता,

6-अरं की सहाम्य,

7-होन मनोभावना व भय ।

सायब मून्य-विक्तों ने निवारण में दुवरों ने मार्ग-क्यन का लाव स्टा सक्या है निन्तु विजया सरना ही सारित्य विन्तन और बरस्यकत उसे सहयोत कर सक्या है।

बारस-मापन वा मह मान निराण्ड शबद एवं मान्छ न्हते वा है। इस सम्मात व ब्रिटिस्ट रामव को बारस-माराग्यार एक बाहार-दिवेड भी काम जागरण और जिलिया आदि अनेक भाव-विश्व दियों से गुजरते राजा है। अभिराजीर मन जो इस प्रतार अस्तर्मुंगी बनाए रगने वाला राजार की महाज की सहान को जाउंग बनाकर जब साहे तब संकरप-बल राजार की देर-शास ने मुक्त नना साजा है।

ायान्योको यहि थी भी शतालावती के बहरों मे—सामक में चार बाते यहि रहिल्ला—

# शब्दानुकम उ उत्तनगर 42

¥

द्रापत 25 127 द्रारणीत द्रीग्राप, 72 स

रोचरी मुग 58

	उतानपाद 42	सचरा मुना ३०
भरपाय 188	चम्त्रायी प्राणायाम 94	- प
चित्रसार, 32		गमन योग 181
धनशन 5 9	चन्र कम्पन 33	भूरवलन 32
धनाहत 148	उन्य गुदन 33	
धनुवेदता 159	उन्स्मन्त 33	गी रशासन 38
धनुस्ता 118	उदर मधन 32	
	उत्र भोषत 15	च
यंतिविहार, 72	चना 82	यक 148
धनीय विचय 147	उद्यान क्य 61	
धारान 82	उद्यान स्थ ७३	tor .
धपान विजय 88	उत्राय विषय 146	art 102 109 114
धपाय विषय, 146	ল <del>ু পুৰু 114</del>	
सत्रमाद 190		जलपर कप 62
धनपम 17	*	चानुसार्थमन 39
धारियनीम् र 56 89	उनाच्या 5 9	धैन याग 4
-		क्षेत्र क्षि वि वे
चरा	TTPT 100	
सावार मीत 118	बायापरेस 5	π
सारायव 149	ब्रायोक्यर 34 49 55 1	11 month wer 57
द्यापा दिवय 152		ल्यारदरी बागा 145
धानवीयामा 142	सन्दर्गायीत ११६	TTT 131
याग्यायात् ३ 184	कृषे 82	44 131
द्यासामुलला 71	वृत्यांत्य 37	
बाना दुरा । 131	TTT \$2	₹
Susue d.ce and	•	राकाराम 105

समवृत्तिक प्रार्णायाम 103 समान 82 सबर योग 186 सवेदव नाही 20 सर्वांगासन 47 स्मृति प्रस्यान 190 शस्यान विषय, 147 सहज कुम्मर "3 सहसार 149 सहित प्राणायाम 94

स्यम्दन रहित यसके 73

सामान्य चारला, 143 स्वाच्याम, हः 184 स्वाच्याय योग 184

स्वाधिष्ठान, 148 स्वामी 153

सिद्धासन, 54 स्थिति विजय 4

मुखासन 65 सूरम कियायें 3°

सूबभेनी प्राणायाम 04 स्यूस धासन 37

शीतली कुम्भक 95 B हसासन,47 हेत् विषय 153

व

शसमासन 44

**ध्वासन 34 40** 

शास्त्रवी मुदा, 56

श्वास दशन 7%

πο. 112

उन ग्रासनो के चित्र जिनके विवररा ग्रय में (ग्रक्ति पृष्ठ सत्या पर) दिये ना चुके हैं।





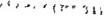
उन्र गुरन (पृष्ठ ३३)





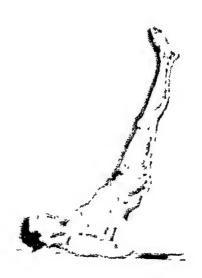








र्शाच्यात बाच (पुरुत हा)



strager as so a

হাৰ হয় (মাদৰ খ্যা বিশ্বতি) বেংড ৬)



बाहुबद्ध परिचयोत्तान (धामन) दूसरी विवि (पष्ट 42)



पुरतासन (विशेषमुगा) (१९८)



### म्रन्य उपयोगी मासन-उनकी विधिया भ्रीर लाभ

विशेलासन

### 2-गौमुत्तासन

दिया—नावी पुरान पारकर दार्था पुरान बांचे पुरान पर कमार्थे । दारिक होट को बारिनी तार कराय ते का बांचे गांच की होती कमर कराय स मारकर हाथ तेठ यह स बाठ क्या क्यांच्या तहां है हैन हवाह स । एक्या हार है हैन हवाह स ।

साथ—जिसा प्राप्तः। जी है अभिना दूरहारे है। पण्यो है। पन्नांदा को सक्ति स्मिती है। हार्तिदानी ही आण्डियोगी दारिशास्त्र हार्तिदानी ही

### 1-त्रिकोर्णासन

विधि—पर बोरे का गीध ता हों। बाहों को गोधा ता तर पड़ को दारी ओर फुतते हुए दो दाय दे दोव पर को पू लें। पर और बीच हाय पूर्यों के तमाता पर दोगा। और पुन्त सर्पे पहरी गांव मते रहें। द्रमा, प्रकार वाची धोर रहे।

साभ - तमर का भद्दार । दूर हो र दह वदनो र । । है । पायर ल्योजा ४ ०४४ । । हिर मुगार हो । पायर ममझून हो र दस पायर मुगार हो। हिर ममझी है। हरका पार हो। हिर कमनीय कारो है।



tij Edda



महमन्द्रभागाः (लगाः)

## 3-श्रद्धं मत्स्येन्द्र श्रासन

विधि—गएं पैर की एटी दाएं नितम्ब के नीने रते। देंपे पैर को बाए घुटने की दायी और भृमि पर रतें। बाए हाय को दायें घुटने के बाहर में तेने हुए दायें पैर के पने को पकप छे। दौर हाथ को दायी और पीछ में जाकर बायीं जाब पर रने। गईन और घेहरा दायी और धान हैं। इसी प्राप्त वायीं जाब पर रने। पर्मा हैं। इसी प्राप्त वायीं भोर वायीं और धान हैं। इसी प्राप्त वायीं भोर अस्याम करें।





#### 4-इद्यासन

विधि—रोनों टोगों ने पुटनों नो मोगनर उन पर गरे हों। पीछ नी जोर पूरा गरीर फुत कर हामों ते परों नी छिट्टा पनड लें। मूग आनाश नी और हो पूरन नरके मुम्मन रगते हुए भी रगना अम्यास निया जाना है।

है।
साम-गमिनां और धीवा
मुद्द बनती है। पट और पनर
वा मुटाप कम होता है। विदोप
नागव है। उदर विकार नहीं
होते।

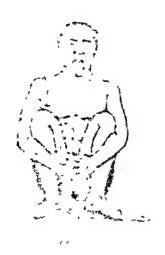
### 5-नीशासन

विधि—मिम पर पिस मेटें। गुजाए सीपी तातवर द्वित्यां बोट दें। टांगी वो मूमि म पूरो तरह बपर उठावर तातें। पीट मिस से प्रगी रहा। गदन बौर गुजाए भी उपर वी बौर तात दें। देवव बरत समय पूब स्वित में बा बाए।

साम-अनावायन हवा है। हिष्यियां दूर होनी है। घोटी-बडी आंतों को बल मिलता है।



•े बात



### 6-सिहासन

साम-द्वी सेती और एका पर्यक्ति प्रश्नेत्र रमगण्डु सोच प्रतितित्त्र १९०६ सेट १० १८ हो ५१% इनगण्डित स्ति मृत्यस्य बहुर है।







(इगरी विधि)

### 8-गर्भातन

विधि-(1) परों नो माह कर उनने योग गहाया हो दिसानी मात्री पर रक्षत्रं। नितम्बी पर बढे रहा ताम प्रतात पर रही।

(u) पीठ व बा जनकर दोनों पर गर्दा व पीछे सकावर एव दूस पछारे। रायो ता बायो पर स न जारर तसर में पीछ प्रमुख्या गुम

साम-देह ल्बीना और मुद्द बन्ती है। गरीर और मन पर विव होता है। विदोध सम रहत है।

### 9-मुप्त बद्यातन



विधि-ए नो ना गानतन तम लगा वहें कि ताता लीना हुन। ह व सीचे क्याजात । । यो की क्षुतियादार वा शहरते पुरस्का भीर वे इत बर जारु रिक्सिय परिशाह । इस जाना रेश्वर हि र्वितं कर हर दाग ।

साध-ना आग्न व अक्षाम न पर उत्त रवस्य बनते है।

विधि—पर्मामन में बंदे,
नाइनी स मृत्याप म लेटर
पानण ब्राणमधु भरते। बुस्मर
पानण ब्राणमधु भरते। बुस्मर
पानण ब्राणमधु भरते। बुस्मर
पानण नात्रामें से नम,
पानमानी म स स, ब्रालमिया
पान पानमानी प्रमान व्याप्ति।
पान पानमानी म स्वाप्ति।
पान पानमानी में । ब्रायम्ब्रन

# 10-सर्वेन्द्रियगोपन मुह



गर्ने-द्रव गोरा गुद्रा



### 12-पद्भासन सहित सर्वा गासन



वद्मासन सहित सर्वावासन

विधि—नित नेटरर परों को प्रधा सन की स्थित में करलें किर पैरों को धीरे घोरे उत्तर उठायें। कमर को हायों में महाचा देते हुए गंधी को पदन व कम्मों में बर्ग नाता उठालें कि पर पेट व लगों मी बर्ग नाता उठालें कि पर पेट व लगों मी ये सहे हो जायें। मन्त तथा मूनिय का महीच लगें। समय एक्से मी नियनट पूर्वार है।

न तान । भन्द प्याप्त ह ।
साम-धीय सम्बन्धी मभी रोगों
में विभेष सामकारी है। बहायब की
साधना में सहायक है।

### 13-पादागुच्छासन

विधि—सीय मं रहीं। दवान भरत हुए हांगों को नीया कर गीछ से बायें। नेया पूरी तरह पीछ भूषें। पित्र का छाती और निर को बात मुक्तान हुए हांगों स पैरो न अ गुटे प्रकरतें। निर पुटर्नों म लगादें। तीन म र बार १व पेडा करें।

साम-पट व समस्त रोग दूव वरता है। मरण तरहाल टीव हो बाती है। वमर तथा ४२००६ मुद्दील और निर्दोष बनते है।



فاستفضفا

